

Asthama

# دَمَّہ کا مجرب علاج

جڈ میڈیکل سائنس اور طب یونانی کے تحقیقی مضامین کا تجربہ اور نچوڑ

تالیف

ماہر نباض طبیب مہمانِ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحمہ اللہ

ان ترقی شفا خانہ دارالعلوم محمد بن گلور چیرمین یونیورسٹی طب یونانی فاؤنڈیشن خلیفہ حضرت الامت پر مبنی حضرت الامت ہادی

تالیف

حکیم محمد ادریس حبان

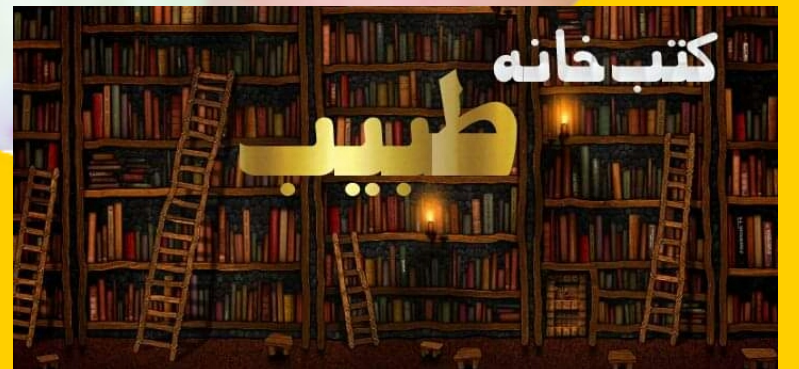
بالقلم

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دارقاسمی

وحیسی شفا خانہ بنگلور کونٹاک



اِنَّ الْاَلْکِتَابَ الشِّفَاءَ



آیت  
ترجمہ

نزلہ، سردی، زکام، صداع بلغمی، صفراء، الرجی، چھینک، نمونیہ اور

# دَمہ کا مجرب علاج

نیز جدید میڈیکل سائنس اور طب یونانی کے تحقیقی مضامین کا تجزیہ اور نچوڑ

تالیف

ماہر نباض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چٹھاؤلی ایم ڈی

چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن ورجمی شفاخانہ بنگلور

بالصتمام

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

## جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	:	دمہ کا مجرب علاج
تالیف	:	ماہر نباض عالمی شہرت یافتہ حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی
باہتمام	:	مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی
کتابت و تزئین	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سینا مڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت	:	
تعداد	:	گیارہ (۱۱۰۰) سو
قیمت	:	
ناشر	:	جناب سید اسد حسین صاحب
	:	ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

﴿ مرتب کا مکمل پتہ ﴾

**RAHEEMI SHIFA KHANA**

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

**BANGALORE - 560039 (INDIA)**

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.com

E-mail.: raheemishifakhana@yahoo.com

## فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب اور ثواب	12
2	کلماتِ رضی	13
3	حروفِ جنان	14
4	چھینک عمدہ صحت کی علامت	15
	چھینک دودھاری تلوار ہے	16
	الحمد للہ کہنے کا حکم	17
5	چھینک: ایک بیش قیمت نعمت	18
	چھینک کیوں آتی ہے؟	18
6	بار بار چھینکیں نزلے کی علامت	20
	سردی، زکام اور نزلہ	20
	نزلہ سے ہونے والی سردی کی علامتیں	20
	گھریلو تدابیر	21
	یونانی علاج	21
	پرہیز سے رہیں؟	22
7	کھانسی اور چھینک کی بے احتیاطی	23
	چھینک کیوں آتی ہے؟	24
	چھینک کی رفتار	24
	چھینک میں موروثی مماثلت	25

25	چھینک پر ”الحمد للہ“ کیوں نہیں؟	
25	تقابلی جائزہ	
26	احکام کا موازنہ	
26	سادہ، موثر احکام	
27	ناک صاف کرنا	
27	دماغ کے وائرس یعنی جراثیم	
28	ناک کی عدم صفائی سے امراض	
28	ناک کے بال	
28	چھینک پر ایک درجہ کمال کی تحقیق	
30	ایک دن میں 8 ہزار چھینکیں	8
32	نزلہ زکام سے بچنے کے آٹھ کارآمد طریقے	9
32	ہاتھ دھونا	
33	نیند	
33	ورزش	
33	زنگ (جست)	
34	لہسن	
34	پانی	
34	ہنسی	
35	مساج، مالش	
35	مالش کی بڑی اہمیت	
36	نزلے کا علاج چکن سوپ	10
38	نزلہ زکام، کھانسی کا دیسی علاج	11
38	زنجبیل یعنی ادراک	
39	گلاب	
40	جنگلی پودینہ	
40	لہسن	
41	بھاپ لینا	

43	نزلہ وزکام (Cold and Catarrh)	12
44	نزلہ کے فوائد	
45	نزلے میں ناک کا بند ہو جانا	13
47	نزلہ زکام کھانسی کا آسان علاج	14
51	زکام کو معمولی نہ سمجھیں	15
53	سردی نزلہ اور زکام سے نجات	16
55	بار بار سردی، نزلہ اور زکام کی شکایت	17
55	نزلہ میں کیا ہوتا ہے؟	
55	نزلہ کب ہوتا ہے؟	
56	نزلہ کے شکار کون ہو سکتے ہیں؟	
56	کیا ہیں علامتیں؟	
56	آپ کیا کر سکتے ہیں؟	
57	کلونجی کی اہمیت	18
59	موسم سرما کی خاص غذائیں	19
61	جان لیوا ہو سکتے ہیں گلے کے امراض	20
63	دوران پرواز کانوں میں درد	21
66	موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی ناک کان اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ	22
67	کھانسی: چند کارآمد نسخے	23
69	دمہ لا علاج بیماری نہیں	24
70	دمہ کا غلبہ درج ذیل صورتوں میں دیکھنے کو ملتا ہے	
70	عارضی دمہ Aresole Asthma:	
71	مزمن دمہ Achronic Asthma	
71	دمہ کی بیماری کے ذمہ دار اسباب	
72	علامات	
73	مرض کے دفاع میں معاون طریقے متاثر مریض درج ذیل مشوروں پر.....	
74	خشک کھانسی کا ایک آسان علاج	25
76	اصل السوس یعنی ملہٹی کے فوائد	26

76	ملہٹی اور خواتین	
77	بالوں کو سیاہ کرتی ہے ملہٹی	
77	ملہٹی کے دیگر فوائد	
78	چہرے کا ماسک یعنی لیپ اس طرح تیار کریں	
79	سننے کے امراض کا آسان علاج	27
84	چھلی کھائیں اور جان بنائیں	28
85	مچھلی مقوی غذا ہے	
87	موسم سرما کے انوکھے کمالات	29
92	کھانا کتنی مقدار کھائیں؟	30
94	ورم لوز تین متاثر کرنے والا متعدی مرض	31
95	اسباب CAUSES	
96	علامات SYMPTOMS	
98	کھانسی سے نجات پائیں	32
99	رس پیری کا سرکہ	
99	پیاز اور سرکہ	
100	مانش کے لئے تیل	
100	بھجکے کا اہتمام	
101	گلا خراب ہو تو غرغری کریں	33
101	بھدے ہونٹوں کو دلکش اور حسین بنانے کے مفید نسخے	
101	لیموں اور پانی	
101	ادرک، شہد	
102	سیاہ مرچ کی چائے	
103	برسات اور ناک کی الرجی	34
104	ناک کا غدود بن جانا	
104	ناک کی الرجی کا علاج ممکن	
106	خوشبودار بھاپ میں سانس لیں	35
107	جڑی بوٹیوں والی چائے	36

37	کھانسی کے اسباب	108
38	زکام اور نزلہ میں فرق	110
39	مخصوص کرشناقی پیڑ پودے	111
	ہبول / ریکٹر / مغلیان، ACACIA ARABICA	111
	بھنگرہ، ECLIPTA ERECTS	111
	برگدر / بوٹر BANYAN TREE	112
	بہیرہ، ہلیدہ / بھیرہ BELERIC MYROBALANS	112
	پان BETEL LEAF	113
	پپیل MAPLE	113
	تلسی HOLY BASEL	114
	چرائے CHIRETTA	114
	چھوٹی الائچی CARDAMOM	114
	دھنیا / کشنیز CORIANDER	115
	دارچینی / قرفہ CINNAMON BARK	115
	نیم MARGOSA TREE	116
	زرگل	116
40	ہارسنگار - ایک شفا بخش پودا	117
41	زیادہ گرم چائے کینسر کا باعث	119
	غذائی نالی کا کینسر	119
	گرم چائے اور کھانا خطرناک	120
42	کلونجی میں شفا	122
43	سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن	124
	وٹامنس کے ذریعے علاج	124
44	بچوں میں خوراک سے الرجی، خطرناک نتائج	126
	بچوں میں کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہو سکتی ہے	126
	کیمیائی مادوں سے الرجی	127
45	کھانسی: علاج اور احتیاط	128

46	سردی سے پھیلنے والی بیماریوں کا موثر علاج	131
47	سیزیرین بچوں میں الرجی کا امکان زیادہ	133
	برطانیہ میں 18 سال کی عمر کے بچے	134
48	وائرل انفکشن کیسے پھیلتا ہے؟	136
49	دمہ پر قابو پایا جاسکتا ہے	138
	دمہ پر مکمل قابو پانے کا مطلب	138
	دمہ کی ادویات	139
	تکلیف میں افادہ کرنے والی ادویات	139
	مرض پر قابو پانے کی ادویات اور احتیاط	140
50	ہنگور ”آستھما کی راجدھانی“؟	141
51	ٹی بی کے خاتمہ کیلئے نئی کوششیں	143
	معاشی بحران اور شعبہ صحت	143
	ہر سال 90 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر	144
	غریب ممالک کے لئے خطرہ	144
52	دمہ اور سانس کی بیماریاں	145
	صحت کو بہتر بنانے کے مزید مواقع	146
	بچوں کو تمباکو نوشی سے بچائیں	146
53	موسم کی تبدیلی میں ٹانس کا خطرہ اسباب و علاج	148
54	دمہ کے اسباب و علاج	151
	علاج اور تدابیر	152
	دوران حمل	152
55	دنیا بھر میں 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو دمہ / آستھما کی شکایت	154
	کیسے کریں دے کی بیماری کا مقابلہ؟	154
56	تپ دق، سل دق اور ٹی بی کا علاج	157
	ٹی بی یعنی تپ دق کیا ہے؟	157
	کن امراض کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے؟	158
	کیا ہیں علامات؟	159



159	تشخیص کا فائدہ	57
159	مؤثر علاج	
160	دوران علاج غذا	
160	علاج کے دوران کن باتوں کی احتیاط ضروری ہے	
160	چند اہم مشورے جو یاد رکھنا ضروری ہیں	
162	الرجی کی مختلف شکایات اور علاج	58
162	الرجی کیا ہے؟	
162	قوت مدافعت اور الرجی	
163	الرجی اور ہیرے ڈیٹی	
163	ماحول اور الرجی	
163	غذائی الرجی	
163	الرجی سے ہونے والی شکایتیں سائنوسائٹس	
164	ناک کی جھلی کا ورم	
164	دمہ کیا ہے؟	
165	دمہ: احتیاط اور صحیح علاج	59
165	الرجی اور دمہ کا بہتر علاج کیا ہے؟	
167	احتیاط علاج سے بہتر ہے	
167	تنفس کو بگاڑنے والے اسباب	
168	سیب کا جوس، دمہ سے بچاؤں میں مددگار	
169	سردیوں میں اپنی صحت پر دھیان دیجئے	60
169	مالش کی ضرورت	
169	خوراک پر توجہ دیں	
170	سردیوں میں گھریلو علاج	
170	جسمانی نظام کو متحرک رکھیں	
171	سردی جسم میں طاقت جمع کرنے کا موسم	
171	ایک مفید مشورہ	
172	جراثیموں سے تحفظ دلانے والے غرود	

172	ابتدائی علامات	61
173	زہریلے مادے سے پیچیدگیاں	
173	مفید اور بہتر علاج	
174	قسط شیریں سے علاج کا حکم	
176	نمونیا سے ہر 20 سیکنڈ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے	62
177	سفوف ہلدی (بھنا ہوا سفوف)	
178	بلغی امراض کا اصول و علاج	
178	رطوبت اصلیہ اور اخلاط	
179	امراض بلغیہ	
179	بلغی امراض کی کلی تقسیم	
179	بلغی امراض کے اصول علاج	
180	سبب	
180	اقسام مرض	
180	اصول علاج	
182	جب نوالہ حلق سے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے	63
185	نمک بطور دوا	
185	دفع زہر کیلئے	
186	دعا اور دوا دونوں کی یکساں اہمیت	
186	عام فائدے	
187	دمہ ایک تکلیف دہ مرض	64
187	دمہ کے اقسام	
191	دمہ یعنی ضیق النفس	65
192	بدلتے اقدار اور اسباب	
192	25.5 فیصد بچے متاثر	
193	دمہ کی عام علامات	
195	بچوں میں بار بار سردی اور کھانسی	66
195	پھیپھڑوں کا فعل	

196	دمہ کیا ہے؟	
196	دمے کی وجوہات	
196	اکثر ش	
196	خراش	
197	دمہ کی علامتیں	
197	یونانی اور آریو ویدک علاج	
198	دمہ کے مریضوں کیلئے احتیاطی تدابیر	67
199	مجموعی طور پر دمہ کی دو قسمیں ہیں	
203	دمہ اطفال	68
204	بچوں میں دمہ کی اہم وجہ	69
205	تپ دق میں وٹامن ڈی سے مدد	70
205	وٹامن ڈی کا جادو	
207	ناک کے امراض DISEASES OF NOSE	71
208	منہ، زبان اور حلق کے امراض	
209	حلق اور تالو کا زخم	
210	کھانسی دمہ اور سینے کی بیماریاں	72
210	بلغی کھانسی	
210	خشک کھانسی	
211	چھاتی کا درد	
211	کالی کھانسی	
212	دمہ، آسٹھما (Asthma)	
213	خون تھوکنا	
214	جڑی بوٹیوں کے ذریعے دمہ کا علاج	
214	کھانسی بلغم کے لئے مجرب چٹنی	



## بحمد اللہ تعالیٰ ”دمہ کا مجرب علاج“ کا انتساب اور ثواب

عالی جناب حافظ خلیل احمد صاحب نور اللہ مرقدہ سنبھل ہیڑہ (سابق امام مسجد پیر جی والی) کے نام نامی اسم گرامی سے منسوب کر رہا ہوں جو جید حافظ قرآن بھی تھے اور رفیق القلب بھی، ایثار و قربانی آپ کی فطرت تھی، کسی بھی مجبور اور بے بس آدمی کو دیکھ کر اس کی مدد کے لئے فوراً تیار ہو جاتے، نہایت کم عمر میں وفات پا گئے۔ راقم الحروف کی رفیقہ حیات کے ماموں تھے۔ اللہ تعالیٰ آپ کی مغفرت فرمائے اور اپنی شایان شان اجر عظیم عطا فرما کر جنت الفردوس کا مکین بنائے، آمین ثم آمین یا رب العالمین!

طب یونانی کا ادنیٰ خادم  
محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاؤلی  
رحیمی شفا خانہ بنگلور۔ 39 کرناٹک جنوبی ہند

بسم الله الرحمن الرحيم

## کلماتِ رضی

تاثرات طبیب کامل ماہر نباض الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام و معالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ ادوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقہ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج و معالجہ کے ساتھ ان کی رہبری و رہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیب زماں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفا خانہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخجات، علاج و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور سرسچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج و معالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمد للہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی و جدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرف قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام و خواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

ngs\Admin\Desktop\Daste  
Dr Raziuddin Madras.jpg  
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبہ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنی تمل ناڈو

## حروفِ حبان

نحمدہ و نصلی علی رسول الکریم

قارئین کرام السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

طب یونانی کی گیارہویں کڑی کے طور پر یعنی گیارہویں کتاب ”دمہ کا مجرب علاج“ اشاعت کے مرحلہ سے گذر کر آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس مجموعہ کے مضامین اور اقتباسات ”ماہنامہ نقوش عالم بنگلور سے حاصل کئے گئے ہیں جو کئی سالوں پر مشتمل جلدوں میں شائع ہونے والے مختلف قلم کاروں کے مضامین سے اخذ کئے گئے ہیں پھر ان میں ضروری ترمیم و تنسیخ اور راقم الحروف کے 36 سالہ طبی تجربات بھی تحریراً شامل کر دیئے ہیں یہ ایک طالب علمانہ سعی ہے اللہ تعالیٰ مقبول فرمائے۔ آمین!

میں شکر گزار ہوں عالی جناب سید اسد حسین صاحب کا کہ دیگر کتابوں کی طرح موصوف نے اس کتاب کو بھی بنفس نفیس شائع فرمایا۔ جزاکم اللہ خیراً فی الدارین دعا ہے کہ اللہ تبارک و تعالیٰ ”دمہ کا مجرب علاج“ کو بھی قبولیت عام عطا فرمائے اور خواص و عوام کیلئے نافع بنائے۔ اور مجھ فقیر کیلئے اور میری اہلیہ اور اہل و عیال کیلئے ذخیرہ آخرت۔ آمین ثم آمین یا رب العالمین بجاہ سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم

طب یونانی کا ادنیٰ خادم

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاؤلی

رحیمی شفا خانہ بنگلور کرناٹک جنوبی ہند

مورخہ: ۱۹/ربیع الثانی ۱۴۳۸ھ مطابق 18 جنوری 2017ء



## بسم الکَرِیم

## چھینک عمدہ صحت کی علامت

تاجدارِ مدینہ حضرت کالی کملی والے سرکار ﷺ نے دنیا بھر کے سائنسدانوں کو چھینک آنے کا فلسفہ سمجھا دیا ہے۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ دو چھینکیں صحت کے عمدہ ہونے کا پتہ دیتی ہیں اور تیسری چھینک آجائے تو اسے زکام کی ابتداء سمجھا جائے۔ امام طب حکیم بوعلی ابن سینا نے دنیا بھر کے سائنسدانوں کے سامنے یہ نظریہ آج سے صدیوں پہلے پیش کیا تھا کہ موت کا وقت قریب ہو تو آدمی زادہ کو چھینک نہیں آتی۔ اگر کسی مریض میں کوشش کرنے پر بھی چھینک جاری نہ ہو سکے تو سمجھا جائے کہ مریض کسی سخت اور جان لیوا مرض میں مبتلا ہے۔ عموماً نزلہ، زکام کے حملے میں پہلے چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں۔ مرض زکام کا حملہ شروع ہونے پر ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی جسے حکیم صاحبان غشائے مخاطی کہتے ہیں، سوج کر ورم کر جاتی ہے۔ جب یہ ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی پھول کر موٹی ہو جاتی ہے تو اس سے ایک پتلی رطوبت خارج ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ رطوبت زکام اور نزلہ کے جراثیم اور زہریلے فضلات سے بھری ہوتی ہے۔ اس مرض کے حملے سے ہلکی ناک کے اندر ہزاروں جراثیم جنم لینا شروع کر دیتے ہیں۔ ان مرض پھیلائے والے جراثیم اور زہریلے مادوں کو بدن سے باہر پھینکنا ضروری اور صحت مند ہوتا ہے۔ ہماری قوت مدبرہ بدن اُسے بار بار ناک میں خراش کر کے باہر نکالنا شروع کر دیتی ہے۔ اس زہر کو بدن سے نکالنے کیلئے دفاعی طور پر چھینکوں کی راہ سے ہی اس کو خارج کیا جاتا ہے۔

مدنی آقا ﷺ نے آج سے چودہ سو برس پہلے ہی حکیموں اور سائنسدانوں کو چھینک آنا بیماری رفع کرنا، اور درجنوں بیماریوں سے محفوظ رہنے کا ذریعہ سمجھنے کی تعلیم فرمائی۔ چھینک آنے سے باہر سے داخل ہوئی نقصان دینے والی اشیاء اور زہریلی پتلی رطوبت کے ساتھ بننے لگتی ہے۔ ہماری ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی میں باریک اعصابی شاخیں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ اعصاب دماغ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان اعصابی شاخوں کے بعض حصے تو اس قدر تیز حس رکھتے ہیں کہ ان پر کوئی معمولی شے بھی باہر سے آکر چمٹ جائے تو اس کو اجنبی اور نقصان دینے والی سمجھ کر فوراً دماغ کو خبردار کر دیتے ہیں۔ ہمارا دماغ اپنے حکم بردار اعصاب کو فوراً چھینک لا کر اس زہر کو خارج کرنے کا آرڈر دے دیتا ہے۔ اس حکم کی تعمیل اس طرح ہوتی ہے کہ ہمارے بدن پر ایک ایٹھن والی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ پلکیں بند ہونے لگتی ہیں۔ آنکھیں آنسوؤں سے بھر جاتی ہیں۔ سانس لینے والے اعضاء لمبی سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ زبان کا پچھلا حصہ حلق کو منہ سے الگ کر دیتا ہے۔ اس حالت سے سینے اور پھیپھڑوں میں ہوا کا دباؤ اچانک ایک زوردار جھٹکے کے ساتھ ناک سے خارج ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر کے لوگ اس زوردار ہوا کے جھٹکے کو چھینک کی شکل میں دیکھ لیتے ہیں۔ اب آسانی سے ہم سمجھ سکیں گے کہ رحمتِ دو عالم ﷺ نے کیوں چھینک کو صحت کی علامت تسلیم فرمایا۔

## چھینک دودھاری تلوار ہے

بعض دفعہ بے احتیاطی سے ناک کے اندر کوئی باہر کی چیز آکر پھنس جائے تو حکیم صاحبان چھینک لانے والی دوائی ناک میں داخل کرتے ہیں۔ اس دوائی سے ناک کے اندرونی تانے بانے میں خراش ہو جاتی ہے۔ یہ خراش ناک میں اٹکی ہوئی چیز کو چھینک کے ذریعے باہر پھینک دیتی ہے۔ چھینک دودھاری تلوار ہے، اسکے آنے سے اس شخص کو درجنوں بیماریوں سے صحت ہو جاتی ہے۔ پرانی سردرد، زکام اور نزلہ، دماغ اور کنپیٹوں کی

جلڑن اور تشنج میں چھینک آنے سے دماغ ہلکا، آنکھیں روشن اور طبیعت چونچال ہو جاتی ہے۔ یہ نقطہ حکیموں، ڈاکٹروں اور تحقیق کرنے والوں کو کئی سو سال کے بعد معلوم ہوا۔ حالانکہ سرکارِ مدینہ ﷺ نے آج سے چودہ سو برس پہلے اس بین الاقوامی دنیا کو سکھلادیا تھا۔

الحمد للہ کہنے کا حکم

دوسری اہم بات یہ ہے کہ چھینک سے خارج ہونے والے زہریلے فضلات اور جراثیم ارد گرد کھڑے بیٹھے لوگوں کو کئی مہلک بیماریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے کس خوب صورتی سے چھینک کی لپیٹ میں آنے والوں کی بھی رہنمائی فرمائی۔ چھینک لینے والا شخص تو درجنوں بیماریوں سے محفوظ ہو گیا۔ اسے ہمارے آقا و مولیٰ نے حکم دیا کہ تو اپنی زبان سے الحمد للہ کے کلمات ادا کر۔ تجھے خدائے بزرگ و برتر نے تنگ کر نیوالی کئی بیماریوں سے چھٹکارا دلایا ہے۔ ارد گرد جمع ہونے والوں کو رحمتِ دو عالم نے حکم دیا کہ وہ یَرْحَمُکَ اللہ کے الفاظ اپنی زبان سے ادا کریں۔

کس قدر مفید اور سبق آموز تعلیم ہمارے آقا و مولیٰ نے ہمیں فرمائی۔

اللہ تعالیٰ سے سب سننے والے دعاء کر رہے ہیں کہ یہ شخص آئندہ بھی آفات اور بیماریوں کے چنگل سے محفوظ رہے۔

تیسرا نادر روزگار حکم ہمیں سرکارِ مدینہ دنیا بھر کے فلاسفوں اور علم والوں کی زیادتی علم و دانش کے لئے يَهْدِيْكُمْ اللہ کے جملہ میں بیان فرمایا۔ کس قدر خیر و برکت اور بھائی چارے کی تعلیم ہمیں ارشاد فرمائی گئی۔ چھینک والا اس کے حق میں بھلائی کی دعا کرنے والوں کے لئے ہدایت کی دعا کر رہا ہے دنیا بھر میں آج شکریہ ادا کرنے کے لئے درجنوں محاورے اور جملے علم والوں نے رائج کر رکھے ہیں۔ کالی کملی والی سرکار نے کس قدر معنی خیز اور حقیقتِ حال بیان کرنے والے الفاظ ہمیں تعلیم فرمائے۔

## چھینک: ایک بیش قیمت نعمت

چھینک بظاہر ایک معمولی سی چیز معلوم ہوتی ہے، لیکن درحقیقت اس کی بھی اہمیت ہے۔ چھینک کی طبی تعریف کچھ یوں ہے کہ چھینک ناک کے ذریعہ ہوا کا اچانک غیر ارادی اور باوازاخراج ہے۔ چھینک کے ذریعے جسم نزلے، فلو یا اسی طرح کی دیگر بیماریوں کا سبب بننے والے پوشیدہ جراثیم سے چھٹکارا پاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق چھینک، ناک اور حلق کے راستے سے، سائنڈ کے بھی دسویں حصے میں آتی ہے، جس کی رفتار تقریباً ایک سو میل فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ چھینک سے ایک لاکھ نئے نئے قطرے پندرہ فٹ تک پھیل سکتے ہیں، جو ارد گرد موجود دوسرے افراد کو مختلف امراض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

## چھینک کیوں آتی ہے؟

جدید طبی سائنس کے مطابق جب دماغ میں بخارات جمع ہو جاتے ہیں، تو دماغ کی قوت مدافعت کی حرکت سے چھینک آتی ہے، جس کے ذریعے دماغ کی غلیظ رطوبتیں اور بخارات، ناک کی Nasolacrimal Duct کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں اور انسان، مرض نزول الماء، یعنی آنکھ میں پانی اترنے سے محفوظ رہتا ہے۔ اگر

انسان کو چھینک نہ آئے، تو رطوبت بیضہ (Aqueous Humour) کے اندر غلیظ مادہ جمع ہو جانے سے بینائی کو نقصان پہنچے گا، اس لئے چھینکیں آنا، آنکھ کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ڈاکٹر زفلو کے مریض کو خاص تاکید کرتے ہیں کہ چھینکتے وقت، ناک پر رومال یا ٹشو پیپر رکھیں اور اسے فوراً ضائع کر دیں، تاکہ ان جراثیم کا دوسرے صحت مند انسان تک منتقل ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

چھینک کے وقت شیر خوار بچہ ہو یا بوڑھا آدمی ہو، پورا جسم ہل جاتا ہے اور چھینک اس قدر توانائی کے ساتھ آتی ہے کہ ایک سکند کے لئے بھر پور جھٹکے کے ساتھ دماغ کے خلیات میل کچیل سے خالی، ہلکے پھلکے ہو جاتے ہیں۔ دماغ ایک بار پھر فالتو بوجھ نکال باہر کرتا ہے اور تازہ دم ہو کر اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔

کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ پورا جسم مع دماغ اپنے کام میں مصروف ہے لیکن اچانک چھینک آتی ہے اور ایک انجانا سا بوجھ جو دماغ پر طاری تھا وہ یک بیک ختم ہو جاتا ہے۔ مطلب یہ کہ قدرت کی طرف سے یہ ایک خود کار نظام ہے جب دماغ کے خلیات بوجھ محسوس کرنے لگیں یا دماغ بوجھل ہو جائے تو چھینک والا عمل اس کو درست کر دیتا ہے۔

جسم جب گہری نیند میں ہوتا ہے تو چھینک والا عمل نہیں ہوتا، کیونکہ اس وقت دماغ بھی سوتا ہے اور دماغ پر بھی نیند طاری ہوتی ہے۔ لیکن جسم اگر بیمار ہے مثلاً ناک کی الرجی ہے تو جیسے نیند سے آدمی ہوشیار ہوتا ہے چھینک یکے بعد دیگرے شروع ہو جاتی ہیں، اس کا علاج ضروری ہے اگلے صفحات میں ہم اس کے متعلق لکھیں گے۔ (محمد اریس جان رجسٹری)



## بار بار چھینکیں نزلے کی علامت

ہر شخص سانس لینے کا ایک اہم فعل انجام دیتا ہے۔ اگر میں کسی سے پوچھوں کہ آپ سانس کیسے لیتے ہیں تو سیدھا جواب ملے گا ناک سے لیتے ہیں۔ ناک ایک اہم عضو ہے جو ہمیں زندہ رہنے میں مدد کرتی ہے جس کا ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ ایسا کون ہے جسے سردی یا ناک سے پانی بہنا، چھینک آنا جیسی شکایتوں کا سامنا نہ کرنا پڑا ہو۔ ناک سے پانی بہنا رطوبت کا جاری ہونا، چھینک آنا یہ عام علامتیں ہیں جو روزمرہ کی زندگی میں کبھی نہ کبھی پیش آتی رہتی ہے۔ آج میں ان افراد کے بارے میں لکھ رہا ہوں جو ان علامتوں سے اس حد تک پریشان رہتے ہیں کہ روزمرہ کی زندگی میں اس کا اثر ہونے لگتا ہے۔

### سردی، زکام اور نزلہ

ہر شخص کو سردی، زکام، وائرل انفیکشن یا بیکٹریل انفیکشن یا کسی اور انفیکشن کے ہونے کی وجہ سے نزلے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نزلہ الرجی سے ہونے والا زکام ہے۔ اس میں الرجی سے پریشان افراد کو بہت زیادہ تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

### نزلہ سے ہونے والی سردی کی علامتیں

(1) **چھینک**: ایسی چھینک جو بار بار آتی رہتی ہے اور اکثر افراد جب صبح کو اپنے بستر سے اٹھتے ہیں تو پہلا فعل انہیں نہ چاہتے ہوئے بھی چھینکنا (Sneezing) پڑتا ہے۔ اور ان کی تعداد 15 تا 10 بھی ہو سکتی ہے۔

(2) **ناک سے پانی بہنا:** شروع میں تھوڑی سی پانی جیسی رطوبت ناک سے جاری ہوتی ہے۔ یہ اتنی بڑھ جاتی ہے کہ ان کو ناک صاف کرتے کرتے پریشان ہونا پڑتا ہے۔

(3) **ناک میں کھجلی:** محسوس ہونا جیسی شکایت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اوپر لکھی ہوئی علامتوں کے ساتھ اور کئی علامتیں ہیں جیسے سردی، بدن درد، سوجھی کھانسی، آنکھوں سے پانی بہنا، آنکھوں کا لال ہونا، بے چینی وغیرہ وغیرہ۔ نزلے کی سردی کی شکایت کیوں؟: الرجی سے ہونے والی شکایت ہے۔ الرجی میں اگر آپ دھول پھول کے زرے یا کسی بھی چیز کی الرجی ہوتی ہے۔ تو آپ کے ناک کے اندرونی حصے میں جاتے ہی ایک سوزش (Inflammation) ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کو نزلے کی ان ساری شکایتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

### گھریلو تدابیر

- دھول، گرد و غبار، مٹی ماحول کی آلودگی سے اپنے آپ کو بچائیں۔
- پکھے (Fan) کے نیچے نہ سوئیں۔
- گھر میں کتا، بلی جیسے پالتو جانوروں سے دور رہیں۔

### یونانی علاج

کئی ایسے مرض ہیں جن کا ماڈرن میڈیسن میں علاج ہوتا ہے۔ اور کئی امراض ایسے ہیں جن کے لئے یونانی دوائی کافی فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ اس میں نزلہ بھی شامل ہے۔ ایسی یونانی دوائیاں نہ صرف ان علامتوں کو کم کرتی ہیں بلکہ اس مرض پر مکمل قابو پانے میں مدد کرتی ہے۔ کچھ عرصے پہلے ایک شخص جو یونانی کا رہنے والا تھا بنگلور (الرجی کی راجدھانی) منتقل ہونا پڑا۔ بنگلور آنے کے بعد انہیں نزلہ کی شکایت شروع

ہو گئی۔ جب بھی بنگلور سے باہر جاتے تو صحت مندرہتے اور بنگلور آتے ہی انہیں نزلے کی شکایت شروع ہو جاتی۔ انہیں یونانی جڑی بوٹیوں (Herbs) سے بنی دوائی دینے سے ان کے نزلے کی شکایت ختم ہو گئی۔

### پرہیز سے رہیں؟

مارچ 2014ء میں کرناٹک حکومت نے اعلان کیا تھا کہ بنگلور استھما اور الرجی کا گھر ہے، اس صورت حال میں حکومت نے عوام کو مشورہ دیا کہ اپنی صحت کا خاص خیال رکھیں مثلاً اچار، ملی، لیموں، تلی ہوئی اشیاء کو لڈر نکس اور فٹ پاتھ پر فروخت ہونے والی غیر معیاری غذاؤں سے مثلاً چاٹ، پکوڑے، بجلی، وڑے بھونڈے، سمو سے اور چربی دار گوشت، کھٹی موسمی، کھٹا انار، کھٹا انانس، سنتر، کینو، اور سبز یوں میں ٹھنڈی اور صفر والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ لعوق، ضیق النفس، معجون راح المومنین، جوشاندہ نزلہ، لعوق سبستان اور قرص سعال گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔ دھوئیں، گرد، خوشبو، بد بو اور گندگیوں کے ڈھیر سے پرہیز کریں۔ الرجی، ڈسٹ الرجی، دمہ، استھما کیلئے رجیمی شفا خانہ بنگلور کا مقوی دماغ نزلہ الف سین استعمال کر سکتے ہیں، بفضلہ تعالیٰ 99 فی صد آرام ملتا ہے۔ (محمد اریس جان رجیمی)



## کھانسی اور چھینک کی بے احتیاطی

ڈاکٹر اور اطباء نہ صرف ناک کی صفائی پر زور دیتے ہیں بلکہ اس کی صفائی کے طور طریق میں بھی احتیاط اور سلیقہ کو ضروری قرار دیتے ہیں اس لئے کہ بے موقع اور بے جا اور جابجا تھوکنے اور ناک صاف کرنا نہ صرف ایک گھناؤنا منظر پیش کرتا ہے جو انارٹی پن کا ثبوت ہے بلکہ نہایت خطرناک نتائج کا حامل ہونے کی وجہ سے ایسی بے احتیاطی سے کھانسنے چھینکنے اور ناک صاف کرنے سے جو باریک باریک ذرات و قطرات اور مواد نکل پڑتے ہیں وہ دوسرے تندرست انسانوں تک مختلف امراض کے پھیلانے کا سبب بن جاتے ہیں اس کو سائنس کی زبان میں Drop Let Infections کہا جاتا ہے چنانچہ ڈاکٹر سیل نے سویٹل میڈیسن صفحہ 160 میں اس حقیقت کو دہرایا ہے کہ Drop Let Infection سے بچنے کے لئے چھینک اور کھانسی اور جمائی کے وقت رومال اور دستی وغیرہ استعمال کریں اس بے احتیاطی کے خطرناک نتائج کا اندازہ اس سے ہو سکتا ہے کہ جذام کے مریضوں کی ناک کی رطوبت میں جذام کے جراثیم Lepracy Micro Bacterium خارج ہوتے رہتے ہیں جس کو ناروے کے سائنس دان منشن Mensen نے 1984ء میں دریافت کیا (بحوالہ رہنمائے دکن 76ء 16 فروری) جو ہر لال نہرو پوسٹ گریجویٹ ایجوکیشن اینڈ ریسرچ نے تحقیق کیا ہے کہ نہ صرف کھٹل اور جوئیں بلکہ بعض

چھبر بھی جذام کو پھیلانے کا سبب بنتے ہیں اور ایک تحقیق کے مطابق کھانسنے اور چھینکنے سے موذی مرض فروغ پاتا ہے۔

## چھینک کیوں آتی ہے؟

چھینک آنے کا سائنسی مطلب سانس کی نالی میں جسے ہم زرخرہ یا Traceal کہتے ہیں۔ بلغم یا دھول وغیرہ آجانے سے جس میں یکا یک جھٹکے کے ساتھ لرزش اور ہلکی سی گدگدی ہوتی ہے تب اس حالت کو دور کرنے کے لئے ہوا کا ایک تیز جھونکا یا جھٹکا جسم کے اندر سے سانس کی نالی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے اور تب ہی ہم چھینک پڑتے ہیں۔ ہماری یہ چھینک پورے جسم کو ہلا کر رکھ دیتی ہے اور اس چھینک کے بعد ہم کچھ تازگی اور سکون محسوس کرتے ہیں کیونکہ سانس کی نالی سے وہ تحریک یا ارتعاش دور ہو جاتا ہے۔ آپ نے خود غور کیا ہوگا کہ چھینک کے وقت ہماری آنکھیں ایک چھٹکے کے ساتھ بند ہو جاتی ہیں اور ہم کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔

## چھینک کی رفتار

آپ یہ جان کر حیران ہونگے کہ چھینک کے وقت سانس کی نالی سے باہر نکلنے والی ہوا 160 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے نکل پڑتی ہے اور اسی لئے اس ہوا کے جھونکے سے جسم کو جھٹکا لگتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ہماری آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ (بیر اللذیف ہیاتھ) چھینک کے ذرات الیکٹرونک مائکرو اسکوپ یعنی برقی فوٹو گرافی کے ذریعہ چھینک کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ ایک سکینڈ میں گیارہ لاکھ ذرات Particals ہوا میں خارج ہوتے ہیں محققین نے معلوم کیا کہ ان ذرات میں (19000) انیس ہزار جراثیمی نو آبادیات Colonies Bacterila قائم ہو سکنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور اس کے ذرات 13 تا 30 فیٹ فاصلے تک پھلتے ہیں اور نصف گھنٹہ تک فضاء میں تیرتے رہتے ہیں۔

## چھینک میں موروثی مماثلت

ماہرین نے اس عجیب حقیقت کا بھی انکشاف کیا ہے کہ چند ہفتوں کا بچہ بھی اپنے خاندان کے نمونہ پر چھینکتا ہے (اقتباس از ہیرالڈ آف ہیلتھ - اگست 1981ء)

## چھینک پر ”الحمد للہ“ کیوں نہیں؟

ڈاکٹر ارون روس (Dr. Irwin Ross امریکہ) اپنے ایک مقالہ میں لکھتے ہیں رضا کارانہ طور پر چھینک کے رخ پر قابو رکھنے کو چھینک سے متعلق کوشش کرنی چاہیے تاکہ امراض کے خلاف جنگ میں اہم مناسب ہتھیار کا کام دے سکے۔ اسلئے چھینک کے بعد الحمد للہ کہنا چاہیے تاکہ پروردگار عالم کا شکر ادا ہو۔ (ماخوذ از ہیرالڈ آف ہیلتھ - اگست 1981ء)

## تقابلی جائزہ

حیرت ہے کہ چھینک کے ان گنت خطرات سے موثر طور پر بچنے کی اسلام نے جو ہدایات دی ہیں وہ چودہ سو سال بعد بھی آسان و اعلیٰ مکمل اور بیحد موثر ہیں۔ اور ان خطرات Drop Let Infections سے بچنے کے لئے ان تدابیر کے سوا کوئی اور چارہ کار ہی نہیں ہے۔

چنانچہ رسول اکرم ﷺ نے چھینک کے بارے میں حضرت ابو ہریرہؓ نے فرمایا کہ: کان ادا عطشہ، غطی وجہ بیدہ و ثوبہ و غض بها صوة، جس وقت (حضور) چھینکتے اس وقت اپنے چہرہ انور کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک لیتے اور اپنی آواز کو پست فرما لیتے۔

قارئین کرام خود غور فرمائیں کہ ایسے زمانہ میں جب کہ دنیا تہذیب و تمدن سے بالکل نا آشنا تھی بلکہ جاہلیت کے اندھیروں میں غرق تھی ایسی سائنٹفک سادہ فطری اور صحت کے بنیادی اصولوں پر مکمل تعلیمات ایک زبردست اور غیر قانونی معجزہ سے کم نہیں تو اور کیا ہے۔

## احکام کا موازنہ

Copmparison درجہ بالا ریسرچ مقالہ میں ڈاکٹر اردن روس (امریکہ) چھینک کے وقت Direction Controle of سمت کی اہمیت دیتا ہے تاکہ اس طرح چھینک سے تعدیہ امراض کا انسداد عمل میں آ سکے۔ لیکن معلم کتاب والحکمہ نے اس سے کہیں بہتر فوری قابل عمل، موثر اور فطرتاً آسان اور ناگزیر سائنٹفک حسب ذیل نمونہ پیش کر دیا کہ:

- 1- منہ کو ہاتھ یا کپڑے سے ڈھانک دیا جائے۔
- 2- آواز کو بھی دبا کر پست کیا جائے جس سے چھینکنے والے کے منہ سے ذرات بہت ہی کم خارج ہونگے اور جو کچھ بھی خارج ہونگے وہ کپڑے یا ہاتھ تک محصور ہو کر رہ جائیں گے اور فضاء میں پھیل کر امراض کے پھیلنے کا سبب نہیں بنیں گے۔
- 3- آواز کو پست کرنے سے آواز اور طار الصوت Lrrynx بھی کم متاثر ہونگے اور آواز پر اثر نہیں پڑے گا۔

ڈاکٹر سیل نے بھی سوشل میڈیسن صفحہ 339 میں لکھا ہے کہ کھانسی چھینک اور بات چیت کے ذریعہ متعدی امراض کے جراثیم باریک باریک توات (مرکزینے) بھاپ کی شکل میں پھیلتے ہیں جو بند مقامات پر کافی دیر تک ہوا میں معلق رہتے ہیں اس طرح ڈراپ لیٹ Prop Lets کے ذریعہ اثر کرنے والی بیماریوں میں انفلوینز بچوں میں چچک، خسرہ خناق وبائی (ڈنٹھیر یا) کالی کھانسی (ہونچک کاف) نمونیہ، ممس اور ردق کے وائرس وغیرہ شامل ہیں۔ (ڈاکٹر سیل کی گلٹ بک پریونیو اینڈ سوشل میڈیسن)

## سادہ، موثر احکام

حیرت ہے کہ جس احتیاطی کو آج پریونیو اینڈ سوشل میڈیسن اور پرنسپل ہائنجین اس طرح بے احتیاطی سے کھانسنے اور جابجا تھوکنے اور غلیظ کرنے کے نتائج و نقصانات



کو کروڑوں روپے کے ریسرچ کے بعد بہترین خود بینوں سے ملاحظہ فرما کر ان احکامات کو ان سائنٹفک بلکہ خطرناک قرار دے رہے ہیں اور بار بار اپنے ناک و حلق کو دھونے اور پاک و صاف رکھنے کی ترغیب دے رہے ہیں لیکن اسلام نے اپنے ماننے والوں کو عملاً بلاتامل آن واحد میں ”میڈیکل سوشیا لوجی“ کے بام عروج پر پہنچا دیا۔ جا بجا تھوکنے اور ناک صاف کرنے کو سختی سے منع کیا اور آئے دن کی ان بلاؤں سے بچ رہنے کے لئے بار بار وضو اور ناک میں پانی لینے کی حکمت نے اکثر خطرناک نتائج سے اپنے ماننے والوں کو بچا لیا۔ (تعلیمات نبوی)

## ناک صاف کرنا

اسی طرح ناک صاف کرنے کے سلسلے میں تعلیم فرمائی کہ ”احتیاط کے ساتھ ناک صاف کریں جس کے لئے ایک برتن استعمال کریں یا لوگوں کی نگاہوں سے بچ کر صاف کریں۔ (شکل الرسال)

قابل غور ہے کہ آج ان آداب صحت سے ذرا سی غفلت یا بے شعوری یا لاپرواہی (دوسرے معنی میں کاہل، غیر پابند یا غیر اسلامی طریقہ کی زندگیاں انسانی صحت کے لئے کس قدر خطرناک ہلاکت خیز ثابت ہو رہی ہیں۔ جو آج بھی ہر متمدن ملک کے لئے ایک مسئلہ لائیکل بنا ہوا ہے۔

## دماغ کے وائرس یعنی جراثیم

احکام وضو میں ناک میں پانی لینے کی اہمیت کو علامہ رشید ترائی ایک مضمون میں اس طرح واضح فرماتے ہیں۔ ”کرم دماغ سے بچنے کے لئے ناک میں پانی لینے سے بہتر کوئی تدبیر نہیں کہ دماغ کی طرف جس وقت بعض خطرناک امراض کے کرم یعنی خورو بینی جراثیم سعود کر جاتے ہیں تو بڑی بڑی قوت کی دوائیں ان کو ہلاک کرنے میں بے اثر

ثابت ہوتی ہیں مگر حیرت ہے کہ صرف ایک بانی کا قطرہ ان کا یقینی قاتل اور دافع ضرر ثابت ہوا ہے۔“ (بحوالہ طیب معصومین، صفحہ ۸، علامہ رشید ترائی)

شکر لازم ہے کہ اسلام نے صدیوں قبل وضو میں ناک میں پانی لینے کے عمل سے کروڑوں ایمان والوں کو پیچیدہ امراض سے نجات دلوائی ہے۔

## ناک کی عدم صفائی سے امراض

اطباء نے ناک کی صفائی کو بڑی اہمیت دی ہے، دن میں کئی دفعہ اس کا دھونا ضروری ہے عدم صفائی سے متعلق لکھا ہے کہ ناک کے مقامی امراض کے علاوہ حلق اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض کا پیدا ہونا عام ہے مثلاً ناک میں پھوڑے پھنسیاں Oeena زائد گوشت Polipy اور بد بو بینی Oeaze: a رم نور تین Tonsillits کے علاوہ جب وہ پھیپھڑوں میں سرایت کرتا ہے تو نمونیہ Fenumonia ذات الجنب Pleurisy یا کوئی اور تعدیہ Infection اور مزید لاپرواہی کی صورت میں پھیپھڑوں کے دق و سل T.B تک تو بت پہنچی ہے۔ حالیہ سروے آف انڈیا کی رو سے جذام کو بھی اس میں شامل کر لیا گیا ہے۔

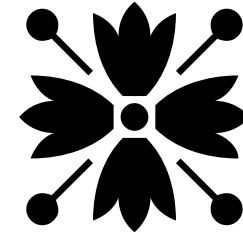
## ناک کے بال

اسی طرح احکام اسلامی کی رو سے ناک کے بال کتروائیئے اور کم کر دئے جائیں تاکہ صفائی میں آسانی ہو اور جمالیاتی نقطہ سے بدنما بھی نہ نظر آئیں اور نہ ناک کی رطوبتیں ان میں الجھی ہوئی نظر آئیں۔

## چھینک پر ایک درجہ کمال کی تحقیق

راقم الحروف کے پیر و مرشد حضرت الحاج مولانا محمد مصطفیٰ کامل رشیدی اعرابی رحمہ اللہ فرمایا کرتے تھے کہ دل ایک ایسا عضو ہے کہ جب سے انسان پیدا ہوتا ہے دل مسلسل

دھڑکتا ہے یہاں تک کہ آخری سانس تک دل جاری رہتا ہے ایک سکنڈ کیلئے بھی نہیں رکتا۔ لیکن جب آدمی چھینکتا ہے تو ایک سکنڈ کے سوحصوں میں سے ایک حصہ کے بقدر چھینکتے وقت سانس کے ساتھ دل رکتا ہے اور فوراً چالو ہو جاتا ہے یہ ایک ایسا خود کار یعنی آٹومیٹک نظام قدرت ہے کہ اس پر اللہ تعالیٰ جس قدر بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے، اسی لئے چھینک آنے پر محسن انسانیت سرکار دو عالم ﷺ نے الحمد للہ کہنے کا جو حکم فرمایا ہے اس میں یہ بھی حکمت کار فرما ہے کہ چھینک آنے پر جو دماغ کے خلیات کی صفائی ہوتی ہے اور دل رک کر دوبارہ دھڑکنا شروع ہو جاتا ہے اس پر بندہ کیلئے لازم ہے کہ وہ الحمد للہ کہے۔ حدیث پاک میں آتا ہے کہ چھینک آنے پر جو شخص **اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ عَلٰی کُلِّ حَالٍ** کہتا ہے وہ گردے کے درد سے محفوظ رہتا ہے۔ سبحان اللہ! (محمد ادریس جہان رحیمی)



## ایک دن میں 8 ہزار چھینکیں

برطانیہ رہائش پذیر ایک پریشان حال ماں دنیا بھر سے اس بارے میں مدد کی طالب ہے کہ کوئی اس کی 9 سالہ بیٹی کو اس اذیت سے نجات دلانے میں اس کی مدد کرے جس نے کچھ عرصہ پہلے دن بھر میں 8 ہزار مرتبہ چھینکنا شروع کر دیا ہے۔ ایرا سکسینا کی چھینک کے یہ دورے تین ہفتہ پہلے شروع ہوئے تھے اور اب وہ ہر ایک منٹ پر 10 مرتبہ غیر ارادی طور پر چھینکتی ہے۔ ڈاکٹروں کو اس کی اس عجیب و غریب طبی کیفیت پر شدید حیرانی ہے۔ عام طور پر نزلہ زکام اور الرجی کی حالت میں چھینکیں آتی ہیں لیکن ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ ایرا سکسینا کو کسی قسم کی کوئی الرجی نہیں ہے، نہ ہی وہ نزلہ زکام میں مبتلا ہے۔ اس کی یہ چھینکیں صرف اس وقت تھمتی ہیں جب وہ سو جاتی ہے لیکن اس کے جاگتے ہی چھینکیں دوبارہ شروع ہو جاتی ہیں۔ اس تکلیف کی وجہ سے اب اس نے اسکول جانا چھوڑ دیا ہے۔ اس کی والدہ پر یا اسے ایک جنرل پریکٹیشنر، اسپیشلسٹ اور ایک پرائیویٹ کلینک کو دکھا چکی ہیں لیکن اب تک کوئی بھی اس مرض کی تشخیص نہیں کر سکا ہے، نہ ہی چھینکیں روکنے میں کامیاب ہوا ہے۔ پر یا نے بتایا ”تین ہفتہ پہلے ایرا چھینکتے ہوئے نیند سے بیدار ہوئی تھی اور تب سے اس کی چھینکیں رکنے کا نام نہیں لے رہی ہیں۔ پہلے چھینکیں ہلکی آرہی تھی لیکن وقت کے ساتھ یہ بڑھتی جا رہی ہیں اور ان میں شدت آگئی ہے۔ ڈاکٹر یہ کہہ رہے ہیں کہ ممکنہ طور پر کوئی غلط سگنل اس کے دماغ سے بھیجا جا رہا ہے یا اس کا کوئی عضلہ پھڑک کر چھینکنے پر مجبور کر رہا ہے لیکن وہ یقین کے ساتھ کچھ

بتانے کی پوزیشن میں نہیں ہیں۔ اسے کسی چیز سے الرجی نہیں ہے جبکہ اسے اسٹیروئڈز، اینٹی ہسٹامین (الرجی دور کرنے والی دوا) اور بذریعہ پککاری ناک میں ڈالنے والی دوا دی جا چکی ہے لیکن کسی بھی چیز کا اس پر اثر نہیں ہو رہا ہے۔ اس طرح کی کیفیت اس سے پہلے کسی نے دیکھی نہیں تھی اور ڈاکٹر اس پر مختلف چیزیں آزما رہے ہیں لیکن کوئی فائدہ دیکھنے میں نہیں آ رہا ہے۔ ایرا کی چھینکیں صرف اس وقت تھم گئی تھیں جب اسے ایک گھنٹے کی Hypnotherapy دی گئی۔ اس عمل تنویم کے دوران اسے ایک بار بھی چھینک نہیں آئی لیکن اس کے ختم ہوتے ہی چھینکیں پھر شروع ہو گئیں۔ اب میں اسے ایک ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہوں۔ غنیمت یہ ہے کہ اس کی نیند بہت گہری ہوتی ہے اور یہی وہ وقت ہوتا ہے جب چھینکوں سے اسے نجات ملتی ہے۔ وہ رات بھر آرام سے سوتی رہتی ہے، برطانیہ کے شہر کولچسٹر کی رہائش ہے، ایرا کی چھینک جب سے شروع ہوئی ہے تب سے وہ گھر پر ہی رہتی ہے۔ مسز سکسینا نے بتایا کہ ایرا کے اسکول والوں نے ہماری بہت مدد کی۔ ایرا نے کوشش کی کہ وہ اسکول جاتی رہے لیکن ایک صبح وہ اسکول گئی اور پھر گھر واپس آ گئی کیونکہ اس کی چھینکیں رکنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ اس تکلیف کی وجہ سے وہ زندگی کی خوشیوں سے محروم ہو رہی ہے لیکن میری بیٹی بہت بہادری سے صورتحال کا مقابلہ کر رہی ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جتنی تکلیف اس کو ہے اس سے زیادہ میں خود محسوس کرتی ہوں۔ میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ وہ پہلے جیسی ہو جائے۔ قبل ازیں 2009ء میں ورچینیا کی رہائشی 12 سالہ لورین جانسن نے دن میں ہزاروں بار چھینکنا شروع کر دیا تھا۔ آخر کار جسم کے مدافعتی نظام کے ایک ماہر Immunologist نے بتایا کہ حلق کے ایک انفیکشن کی وجہ سے اس کا مدافعتی نظام بے قاعدہ ہو گیا ہے۔ گزشتہ سال ٹیکساس کی بیٹلین تھورنلے کو چھینک کے دورے پڑنے لگے تھے لیکن ڈاکٹر زابھی تک اس کی وجہ

جاننے سے قاصر ہیں۔ (انٹرنیٹ) ماخوذ نقوش عالم ہنگو راکٹر 2016

## نزلہ زکام سے بچنے کے آٹھ کارآمد طریقے

موسم سرما کی آمد آمد ہے جس کے ساتھ ہی شامیں خوشگوار اور صبح کی خنکی دل میں خوشی دوڑا دیتی ہے، دنوں کا دورانیہ بھی مختصر ہونے لگا ہے اور اگر آپ سروے کریں تو سو میں سے لگ بھگ ساٹھ سے ستر افراد موسم سرما کو کھلے دل سے خوش آمدید کہتے نظر آئیں گے مگر اس خوشی کے ساتھ دل کو ایک خوف بھی گھیر لیتا ہے، کیا آپ کو بھی وہ خوف لاحق ہے؟ سردی کی شدت میں اضافے کے ساتھ ہی ہم میں سے بیشتر افراد موسمیاتی الرجی یا نزلہ زکام کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ تو مشہور کہاوت ہے کہ دوا سے نزلے کو ٹھیک ہونے میں ایک ہفتہ لگتا ہے تو کچھ نہ کھانے سے وہ ایک ہفتے میں ٹھیک ہوتا ہے۔ تاہم اس بلا سے محفوظ رہنے کے لئے ادویات کو نگنا ضروری نہیں بلکہ اس میں مبتلا ہونے سے بھی بچنا بہت آسان ہے بس آپ کو یہ چند قدرتی یا عام طریقے ہی اپنانے ہوں گے جو اس موسم کی خوبصورتی کو فلو کی نظر نہیں لگنے دیں گے۔

### ہاتھ دھونا

رواں موسم سرما میں اگر فلو سے بچنا چاہتے ہیں تو اس سے بہتر کوئی طریقہ نہیں کہ اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بہترین خیال رکھیں، کیونکہ فلو وائرس ایک سے دوسرے

فرد میں چھینک، کھانسی اور مختلف چیزوں کو چھونے سے ہاتھ اور وہاں سے منہ، ناک اور کان میں منتقل ہو جاتا ہے اور آپ بیمار ہو جاتے ہیں۔ اسلئے کچھ بھی کھانے، پینے یا اپنے چہرے کو چھونے سے پہلے ہاتھ دھونا آپ کو اس تکلیف دہ مرض سے بچاتا ہے۔

### نیند

جب آپ خوابوں کے نگر میں کھوئے ہوئے ہوتے ہیں تو آپ کا جسم خلیات کی مرمت اور خرابیوں کو درست کرنے میں مصروف ہوتا ہے، رات کو سات سے نو گھنٹے کی نیند سے آپ کے جسم کو اپنی مرمت اور تندرستی کا موقع مل جاتا ہے اور وہ فلو وائرس کو دور بھگادیتا ہے۔ اس کے مقابلے میں نیند کی کمی ذہنی تناؤ کی طرح آپ کی جسمانی قوت مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے جس سے نزلہ زکام کو آسانی سے حاوی ہونے کا موقع مل جاتا ہے۔

### ورزش

جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے اپنے خون کو جوش دلانا خون میں سفید خلیات کے وائرس کو نشانہ بنانے والی سرگرمیوں کو بڑھا دیتا ہے، دن بھر میں ایک گھنٹے کی ورزش چاہے وقفوں میں ہی کی جائے، بہت فائدہ مند ہوتی ہے اور ضروری نہیں کہ آپ بھاری وزن کے ساتھ ورزش کریں صرف دفتر میں چہل قدمی، سیڑھیاں اترنا چڑھنا بھی سردیوں میں ہر ایک کو لاحق ہو جانے والے نزلے زکام سے زبردست تحفظ فراہم کرتا ہے۔

### زنک (جست)

درست مقدار میں صحت بخش غذائیت اور وٹامنس خوراک کا لازمی حصہ ہونا چاہیے اس سے جسم کو فلو وائرس کے خلاف جنگ کے لئے بھرپور طاقت مل جاتی ہے۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ چربی والی غذاؤں اور زیادہ مٹھاس سے گریز کر کے سبزیوں، پھلوں اور کم پروٹین والے کھانوں کا استعمال کیا جانا چاہیے اور ان صحت بخش

غذائی اجزاء میں سے ایک زنک ہے جو خاص طور پر فلو سیزن کیلئے بہترین ثابت ہوتا ہے۔ زنک جسم کے اندر خلیات میں وائرس کی رسائی میں مداخلت کرتا ہے اور صاف ظاہر ہے نزلے زکام کی تکلیف لاحق نہیں ہوتی۔

### لہسن

جراثیم کش خاصیت سے بھرپور یہ سبزی موسم سرما کے مخصوص بیکٹریا اور وائرسز وغیرہ کے خلاف بھرپور مزاحمت کرتی ہے۔ اس میں شامل جز الیسین انفیکشنز کو بلاک کرتا ہے اور چکن سوپ کے ساتھ اسے استعمال کریں آپ کو اس کے فوائد یقیناً حیران کر کے رکھ دیں گے۔

### پانی

اچھی بات یہ ہے کہ سردیوں میں ہم میں سے اکثر افراد گرم گھروں میں رہائش کا لطف لیتے ہیں مگر اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں، اس سے گھر کے اندر کی ہوا ہمارے جسموں کو خشک کر دینے کا باعث بن جاتی ہے۔ مناسب نمی کے بغیر جسمانی دفاعی نظام میں سرگرم خلیات بھرپور طریقے سے کام نہیں کر پاتے تو یہ ضروری ہوتا ہے کہ جسم میں پانی کی مقدار کو مناسب سطح پر رکھا جائے۔

### ہنسی

مثبت رویہ آپ کو ہر میدان میں کامیابی دلا سکتا ہے بلکہ یہ عمر کی بھی سچری مکمل کر سکتا ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ زندگی میں ہنسی کو عادت بنا لینے سے آپ کو سردیوں میں سوسوں (نزلہ) کی روک تھام میں مدد مل سکے گی۔ ابھی تک ہنسی کے اس انوکھے فائدے کے بارے میں طبی سائنس زیادہ وضاحت تو نہیں کر سکی ہے مگر خیال کیا جاتا ہے کہ دل کھول کے ہنسنے سے جسمانی دفاعی نظام میں مخصوص خلیات کی تعداد بڑھتی ہے جس سے فلو وائرس کو حملے کی صورت میں ناکامی کا سامنا ہوتا ہے۔

## مساج، مالش

ذہنی تناؤ میں کمی کیلئے پسندیدہ حل یعنی مساج آپ کو جسمانی طور پر صحت مندر کھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ مساج کے نتیجے میں خون کی گردش میں اضافہ ہوتا ہے جس سے جسمانی صحت میں بہتری آتی ہے اور اس دوران خون میں بہتری سے خوراک میں موجود غذائی اجزاء بہتر طریقے سے اپنا کام کر پاتے ہیں۔

## مالش کی بڑی اہمیت

طب نبوی ﷺ میں بھی مالش کی بڑی اہمیت ہے، اسی لئے قدیم اطباء کرام کمزور افراد اور کمزور مریضوں کیلئے خصوصاً جن کی رگوں اور ہڈیوں میں کمزوری ہوا کرتی یا جن افراد کو چلنے پھرنے میں پریشانی کا سامنا ہوتا، ان کے لئے روغن بادام یا روغن زیتون یا سرسوں کا تیل وغیرہ کی مالش ضروری خیال کرتے۔ آج کے دور میں جن کو وجع المفاصل، یا گنٹھیا اور جوڑوں کا درد ہو یا جن کی ہڈیوں میں فریکچر ہو گیا ہو۔ یا ہڈیوں میں کیلشیم کم ہو وٹامن اے اور ڈی کم ہو ایسے مریضوں کے لئے مالش کا عمل نہایت قیمتی اور ضروری ہے۔ شیرخوار بچے اگر کمزور ہوں تو ان کو بھی دھوپ میں لٹا کر پورے بدن کی مالش کرنا ضروری ہے تاکہ ان کی نشوونمائی میں نمایاں طور پر بہتری آئے۔ (محمد ادریس جان رحمی)

☆☆☆

## نزلے کا علاج چکن سوپ

زکام کے موسم میں فوری آرام کے لئے لوگ دوائیوں کے بجائے اکثر باورچی خانے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ زکام کے علاج کے لئے ہر ثقافت میں مختلف کارگر ٹوٹکے موجود ہیں۔ کچھ لوگ گرم مصالحہ دار اچار چٹنی یا پھر لہسن یا ادراک سے بنی چائے کی فرمائش کرتے ہیں۔ لیکن بہت سوں کے لیے سوپ سے بڑھ کر کوئی اور شے زیادہ کارگر نہیں۔ شیف افسانے اطاش کہتی ہیں کہ ”نوڈل“ سوپ حقیقی و روایتی ایرانی ڈش ہے۔ دراصل یہ ڈش سال بھر بنتی ہے، لیکن آپ اسے خصوصی طور پر موسم سرما میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ اسے اپنے خاندانی نسخے پر مبنی طریقے سے تیار کرتے ہیں، جس کے بنیادی اجزاء میں پیاز، گاجر، سبز دھنیا، مرغی کی نیچنی اور لیموں کا رس شامل ہیں، وہ کہتی ہیں کہ اس میں بہت سے غذائیت سے بھرپور اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ اور چونکہ سردی کے باعث لوگوں کو بخار ہوتا ہے۔ اس لیے موسم سرما میں اس کا استعمال صحت کے لئے سودمند ہوتا ہے۔ واشنگٹن ڈی سی کی ’ڈی جی ایس ڈیلی‘ کی چیف، بیوری کو سلو مشرقی یورپ سے تعلق رکھنے والے اپنی دادی کے نسخے پر عمل کرتے ہوئے چکن سوپ تیار کرتے ہیں، جس کے ساتھ ساتھ ’مازو بالز‘ تناول کیے جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ’مازو بال سوپ خوش ذائقہ سوپ ہوتا ہے، جو کئی طرح سے بنتا

ہے۔ بیری کو سلو کہتے ہیں کہ روایتی چکن براتھ سے ہم اس کا آغاز کرتے ہیں اور ہم اس میں پیاز، سلیری کا سلاڈ، گاجر اور لہسن ملاتے ہیں۔ ہم اس کا ذائقہ بڑھانے کی غرض سے تھوڑا سا سرکہ ڈالتے ہیں تاکہ سوپ، نمک اور کالی مرچ میں ایک توازن سا پیدا ہو۔ اس میں 'مالٹو بال' کا ایک کلیدی کردار ہے۔ ڈاکٹر گلوریا اووایمنسو، فیرفیکس کاؤنٹی اور جینیا کے محکمہ صحت میں ڈائریکٹر کے طور پر فرائض انجام دے رہی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ سوپ سے فلو کا بچاؤ ممکن نہیں۔ اس بات پر کہ سوپ کا پیالہ یا شہد یا لیموں ڈلی چائے کا گرم کپ پی کر ہم بہتر کیوں محسوس کرتے ہیں، وہ کہتی ہیں کہ، مثلاً پانی میں، بلکہ گرم پانی میں ملا شہد اور تھوڑا سا لیموں کا رس شاید گلے کی خراش کو فائدہ پہنچائے۔ باقی کچھ ہونہ ہو، یہ چیزیں سکون پہنچانے کا کام ضرور کرتی ہیں، بس گرم سوپ کے پیالے کا استعمال شفا یابی کا ایک احساس سادلاتا ہے، بالکل یونہی جیسے ماضی کے خوشگوار واقعات یاد کرنا یا پھر بندناک کوروں کرنے کے لیے بھاپ استعمال کرنا۔

قارئین کرام! آج کل چکن کہا جاتا ہے بوائے مرغی کو، جو بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے یہ بات ذہن نشین رہے کہ چکن دراصل دیسی مرغی یعنی گھر میں مرغی انڈوں کو لے کر بچوں کو نکالتی ہے، مسلسل مرغی انڈوں پر بیٹھی رہتی ہے وہ اپنی گرمی انڈوں کو پہونچاتی ہے، قدرت الہی سے پندرہ بیس دن میں ان انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں، وہ نائی یعنی دیسی مرغی یا مرغی کہلاتے ہیں۔ ایسے مرغوں میں زیادہ بو نہیں ہوتی۔ ان کا گوشت مقوی باہ بھی ہے اور مفرح قلب بھی، جہاں تک "سوپ" کا تعلق ہے وہ ڈھائی سو گرام سے لے 500 گرام کی مرغی کا سوپ ہی زیادہ عمدہ ہوتا ہے، زیادہ وزنی اور چربی دار گوشت کا سوپ دل اور جگر کو نقصان پہونچاتا ہے اور وزن بڑھانے کا موجب ہوتا ہے اس لئے چکن کے لئے بوائے مرغی استعمال نہ کرنا بہتر ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)



## نزلہ زکام، کھانسی کا دیسی علاج

جب موسم کروٹ بدلتا ہے، بہار کے بعد خزاں اپنے رنگ دکھاتی ہے، سردیاں گرمیوں سے گلے مل رہی ہوتی ہیں یا گرما کے بعد سرما کی آمد ہوتی ہے۔ اس وقت کا درمیانی عرصہ کھانسی، نزلہ زکام، گلے میں خراش اور بخار جیسے موسمی امراض کو بہت سازگار ماحول فراہم کرتا ہے، یہ شکایتیں عموماً الرجی یا پروائرس اور جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہیں جن میں دیسی طریقہ علاج کو بہت مفید پایا گیا ہے، ان گھریلو ٹوٹکوں کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ انہیں آزمانے میں مضرتی اثرات (Side Effects) کا کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

### زنجبیل یعنی ادراک

ادراک کو روایتی چینی طریقہ علاج میں ٹھنڈ کے ساتھ بخار، سردی اور پھٹوں کے درد میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے اور ابتدائی دور کے یورپی جڑی بوٹیوں کے ماہر بھی اسے نزلہ زکام کا شافی علاج تسلیم کرتے تھے، ادراک میں یہ خوبی ہے کہ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بناتی ہے۔ اسکی گرم، دافع سوزش اور توانائی بحال کرنے والی خصوصیات اسے نزلہ زکام کی قیمتی دوا کا درجہ دیتی ہیں، اس کا تیکھا ذائقہ دوران خون کو تیز کرتا ہے جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے، بندناک کھولتا ہے،



اور پھیپھڑے میں جمع شدہ بلغم کو نکالتا ہے، ادراک اور لیموں کو ملا کر ایک خوش ذائقہ شربت بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔

ہو الشافعی: اس مقصد کیلئے ادراک کے 115 گرام وزنی ٹکڑے کو دھو کر اچھی طرح کتر لیں اور اسے 600 ملی لیٹر پانی سے بھرے برتن میں ڈال دیں، یہ برتن المونیم کا نہ ہو، اس کے بعد ایک لیموں کو کدو کش کریں اور چھلکے سمیت گودا برتن میں شامل کر دیں البتہ لیموں کے بیج نکال لیں، اس میں ایک چٹکی بھر سرخ پیسی مرچ ملائیں اور پانی کو دھیمی آنچ پر 20 منٹ تک کھولنے دیں۔ اس دوران باقی بچے ہوئے لیموں کو ایک کپ میں نچوڑیں، جب ادراک کا آمیزہ پک کر تیار ہو جائے تو اسے چولہے سے اتار لیں اور تھوڑی دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسکے بعد اسے ایک کپ میں نکالیں۔ اس میں لیموں کا رس شامل کریں اور ذائقے کے لئے شہد بھی ملا دیں۔ اس نیم گرم خوش ذائقہ آمیزے کو دن میں کئی بار بالخصوص رات کو سونے سے پہلے استعمال کرنے سے نزلہ زکام میں کافی آرام ملتا ہے۔

## گلاب

گلاب کی پنکھڑیوں میں موجود وٹامنز دیگر غذائیت بخش اجزا فوری طور پر جسم میں جذب ہو کر اثر دکھاتے ہیں۔ گلاب کا جوشاندہ تیار کرنے کیلئے تازہ اور خشک دونوں قسم کی پیتیاں استعمال کی جاسکتی ہیں، کہا جاتا ہے کہ ایک اوسط سائز کے سنگترے سے 20 گنا زیادہ وٹامن C گلاب کے ایک پھول میں ہوتا ہے،

ہو الشافعی: گلاب کی چائے تیار کرنے کیلئے گلاب کے دو تین پھولوں کی پنکھڑیوں کو رات بھر پانی میں بھگو کے رکھیں، اس کے بعد ڈھائی کپ پانی کو المونیم کے سوا کسی اور برتن میں کھولائیں۔ اس میں گلاب کی پھولی ہوئی پیتیاں ڈال دیں اور تقریباً 30 منٹ تک ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ اس کے بعد اس آمیزے کو چھان کر ایک

کپ میں نکال لیں۔ جی چاہے تو مٹھاس کے لئے اس میں تھوڑا سا شہد شامل کر لیں اور دن میں کھانے کے وقفے کے دوران اس جوشاندے کی چسکیاں لیں۔ اس طرح جسم سے فاسد مادے کے اخراج میں مدد ملے گی اور نزلہ زکام سردرد میں فاقہ ہوگا۔

## جنگلی پودینہ

جنگلی پودینہ یا صعتر (Thyme) میں ایک تیزی سے اڑ جانے والا تیل ”تھائی مول“ پایا جاتا ہے جس میں انتہائی سرلیج تاثیر جراثیم خصوصیات ہوتی ہیں جس کی وجہ سے جسم کے مدافعتی نظام کو فعال کرنے میں یہ پودینہ ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے اور اس کے باعث سینے میں جھے بلغم کو نکلنے میں اور سانس کی نالیوں کے کھنچاؤ میں آرام ملتا ہے۔ جوشاندے کے طور پر اس کی پیتیاں اور پھول دونوں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ہو الشافعی: خشک صعتر ایک چائے کے چمچے کی مقدار اور تازہ دو چائے کے چمچے کی مقدار ایک کپ پانی میں 10 منٹ تک جوش دیں، اس کے بعد چھان لیں اور اس میں شہد ملا کر لیموں کا ایک ٹکڑا ڈال دیں، دن میں تین بار یہ گرم چائے کھانوں کے درمیان استعمال کریں۔

## لہسن

لہسن میں طاقتور جراثیم کشی اور وائرس کو ختم کرنے والی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ نزلہ زکام اور کھانسی کا یہ بہترین قدرتی علاج سمجھا جاتا ہے اور شہد کے ساتھ اس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے

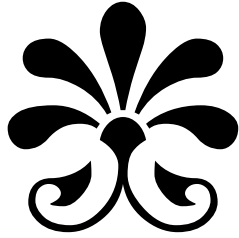
ہو الشافعی: نزلہ زکام سے بچاؤ یا علاج کیلئے چھلکا سمیت ایک لہسن کے تمام جوں کو ہاون دستے میں یا سل بٹے پر کچل لیں، اس کے بعد اسے ایک برتن میں ڈال کر ڈیڑھ کپ پانی ڈالیں اور برتن کو ڈھک کر تقریباً 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ اس

کے بعد لیموں آدھا کاٹ کر اس میں نچوڑیں اور دو بڑے چائے کے چمچے کی مقدار شہد ملا دیں، دو تین منٹ تک مزید گرم کریں، پھر آمیزے کو ٹھنڈا ہونے کے بعد نتھار کر ایک صاف گہرے رنگ کے شیشے کے جاربیا بوتل میں محفوظ کر لیں جس پر مضبوط ڈھکن لگا ہو، یہ شربت دو تین ہفتے تک ریفریجریٹر میں استعمال کے قابل رہتا ہے۔ روزانہ ایک بڑے چمچے کی مقدار یہ شربت دن میں تین بار استعمال کریں۔

### بھاپ لینا

خوب گرم پانی میں روغن بادام اصلی (Essential) کے چند قطرے شامل کر کے اگر اس بھاپ کو سانس کے راستے اندر کھینچا جائے تو اس سے سانس کی نالیوں میں گرمی پہنچتی ہے اور وہ مرطوب ہو جاتی ہیں۔ تیل ملے ہوئے بھاپ سے بندناک بھی کھل جاتی ہے اور بلغم پیدا کرنے والی جھلیاں ڈھیلی ہو کر بلغم کو باہر خارج کر دیتی ہیں۔ خوشبودار بھاپ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کیلئے بہتر ہوگا کہ پانی کو زیادہ سے زیادہ گرم کیا جائے اور گرم بھاپ کھینچی جائے تاہم بھاپ اتنی گرم نہ ہو کہ اس سے نتھنے جلنے لگیں یا حلق میں خراش پڑ جائے۔ کھولتے ہوئے پانی میں عموماً یوکلپٹس اور کا جو پت (Tea Tree) سے کشید کردہ تیل شامل کئے جاتے ہیں جو بازار میں عام دستیاب ہیں، یہ دونوں تیل جراثیم، وائرس اور فنگس کے خاتمے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بھاپ لینے کیلئے پہلے ایک کیتلی میں پانی اُبالیں اور پھر ایک کھلے چوڑے منہ والے برتن میں تقریباً ڈھائی کپ کھولتا پانی انڈیلیں، اسکے بعد کا جو پت تیل کے 3 قطرے اور یوکلپٹس آئل کے دو قطرے اس میں پُکائیں۔ پھر اپنے سر اور کاندھوں کو ایک تولیے سے ڈھانپ کر خیمے کی شکل دے کر بھاپ کو اندر کھینچیں۔ جوں جوں تیل پانی میں حل کر بھاپ کے ساتھ اُپر اُٹھے، آپ جتنی گہری سانس لے سکتے ہیں لیں۔ اس طرح تیل اپنا اثر دکھائے گا۔ بندناک کھل جائے گی۔ سانس کی نالیوں میں موجود جراثیم اور وائرس

کا خاتمہ ہوگا اور نزلہ زکام کی دوسری علامتیں دور ہو جائیں گی۔ کا جو پت اور یوکلپٹس کے تیل دستیاب نہ ہوں تو Rosemary اور پودینے کے تیل سے بھی اسی طرح کے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ یہ عمل ان ہلراور نیبولیزر لینے سے کہیں زیادہ بہتر عمل ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سادہ خوب گرم کریں اور برتن کو ڈھکن کے ساتھ اپنے سامنے رکھ لیں اوپر سے کمبل اوڑھ لیں اور چاروں طرف سے نیچے تک ڈال کر برتن کا ڈھکن تھوڑا اس طرح کھولیں کہ بھانپ نکل کر منہ پر لگے اس بھانپ کو ناک اور منہ کے ذریعہ اندر لیں اس طرح ناک کھل جائے گا اور حلق میں آیا ہوا ورم یعنی سوجن دور ہو کر ناک سے سانس آنا شروع ہو جاتا ہے۔ مریض کو آرام آ جاتا ہے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)



## نزلہ وزکام (Cold and Catarrh)

جب سر سے مواد ناک اور حلق کی طرف اتر کر آتا ہے تو اس کو زکام کہتے ہیں اور جب یہی مواد حلق کی طرف گرتا ہے تو اس کو نزلہ کہتے ہیں۔ اس مرض میں ناک کی غشاء مخاطی میں ہلکی سی سوجن آجاتی ہے جس سے ناک بہنے لگتی ہے۔ اگر نزلہ وزکام کسی مقام کے اکثر لوگوں کو لاحق ہو جائے تو اس کو نزلہ وبائیہ (Influenza) کہتے ہیں۔ اس میں بخار کا ہونا ضروری ہے۔

**اسباب:** مندرجہ ذیل اسباب نزلہ وزکام کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

- 1- سردی لگنا۔ 2- اچانک موسم کا بدل جانا۔ 3- پانی میں بھیگنا۔ 4- دیر تک گیلے کپڑے پہنے رہنا یا کسی گیلی جگہ پر بیٹھے رہنا۔ 5- گرم غذا اور کھانا کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا۔ 6- گرد و غبار کا ناک اور حلق میں داخل ہونا۔ 7- بعض امراض جیسے خسرہ، چیچک اور موتی جڑہ میں بخار کے ساتھ زکام ضرور ہوتا ہے۔ 8- بعض لوگوں میں نزلہ وزکام کی موروثی استعداد پائی جاتی ہے۔ 9- بعض اوقات نزلہ وزکام وبائی طور پر بھی پھیلتا ہے
- علامات:** اگر ناک سے بہنے والی رطوبت پتلی اور تیز ہے جس کی وجہ سے ناک اور حلق میں خراش پڑ جائے لیکن سر میں بھاری پن نہ ہو، ہلکا بخار بھی موجود ہو تو ایسے نزلہ کو نزلہ حار کہتے ہیں۔ لیکن اگر یہ رطوبت گاڑھی ہو، سر میں بھاری پن ہو، ناک اور حلق میں خراش نہ پڑے تو یہ نزلہ بارد کہلاتا ہے۔ اگر نزلہ وزکام بار بار لاحق ہو تو اس کو نزلہ دائمی کہتے ہیں۔ یہ دماغ کی کمزوری اور ناک کی غشاء مخاطی کے ضعف سے ہوتا ہے نزلہ شروع ہونے سے پہلے مریض کو سستی و کالی محسوس ہوتی ہے۔ سر میں درد، پیشانی پر

جکڑن اور آنکھوں میں درد معلوم ہوتا ہے۔ ناک میں خشکی، چھینکوں کا زیادہ آنا، آنکھیں سرخ ہو جانا وغیرہ جیسی شکایات ہو جاتی ہیں پھر اس کے بعد ناک سے رطوبت بہنے لگتی ہے جس کی وجہ سے ناک کے نتھنے اور ان کے کنارے سرخ اور دردناک ہو جاتے ہیں اکثر حلق میں بھی ورم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے کھانسی آنے لگتی ہے۔ حلق میں درد کی وجہ سے نگلنا دشوار بھی ہو جاتا ہے بعض اوقات آواز بیٹھ جاتی ہے، مریض کو ہلکا بخار بھی آ جاتا ہے، بھوک کم اور پیاس شدید ہوتی ہے۔ نبض تیز چلتی ہے اور اکثر پیشاب سرخ اور جلن کے ساتھ آتا ہے۔ مذکورہ بالا علامات نزلہ حار میں پائی جاتی ہیں۔

### نزلہ کے فوائد

قارئین کرام! نزلہ حار کا ایک بڑا فائدہ طب نبوی ﷺ کے مطابق یہ ہے کہ نزلہ کے شکار لوگوں کو ”مرض کوڑھ“ نہیں ہوتا۔

البتہ نزلہ بھی ام الامراض کہلاتا ہے اس کا اگر صحیح طور پر علاج نہ کرائیں تو مزید کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جیسا کہ درج بالا سطور میں آپ نے پڑھا ہے۔

اطباء کرام نے لکھا ہے کہ سال میں کم از کم دو مرتبہ نزلہ ہونا چاہیے اور ناک بہنی چاہیے پہلے دوسرے اور تیسرے دن ناک سے پانی اگر آ رہا ہے تو اس کو روکنے کے لئے کوئی دوا نہ کھائیں، چت لیٹ کر نہیں سونا چاہیے بلکہ نزلہ کے دنوں میں کروٹ سے سوئیں تاکہ نزلہ بہہ کر باہر آئے چت لیٹنے سے نزلہ سینے پر بہنے لگتا جو آگے چل کر کھانسی اور سینے کے امراض کا سبب بنتا ہے۔

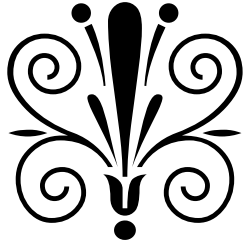
سال میں جس شخص کو دو مرتبہ نزلہ ہوتا ہے اس کو کبھی جنون، مالجیو اور دماغی ٹیومر نہیں ہوتے نیز برص کی بیماری سے بھی محفوظ رہتا ہے، نزلہ اگر تین دن سے زیادہ بہہ رہا ہو تو سفوف دافع نزلہ استعمال کریں۔ یعنی جانفل کو شل غبار پیس کر ناس کی طرح

سوئگیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ (محمد ادریس جان رحیمی) ☆☆☆

## نزلے میں ناک کا بند ہو جانا

عموماً سردی کے دنوں میں نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایتیں بڑھ جاتی ہیں نزلے کی ایک نمایاں علامت ناک کا بند ہونا بھی ہے۔ سیال مادوں کے ناک کے اندرونی حصوں میں بھر جانے کی وجہ سے ناک بند ہو جاتی ہے تو مریض کو ناک کے راستے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے ایسی صورت میں رات کو سوتے وقت وہ خراٹے لیتا ہے اور صبح جب سو کر اٹھتا ہے تو اس کا منہ خشک ہوتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ مریض کی ناک سے گاہے بگاہے سیال مادہ بہتا رہے اس کے سر میں درد بھی ہو سکتا ہے اور مسلسل کھانسی کے ساتھ حلق سے گاڑھا بلغم بھی خارج ہو سکتا ہے۔ یہ تمام علامتیں انفکشن ظاہر کرتی ہیں ایسی صورت میں چہرے کے مختلف حصوں میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے یعنی بخار ہوتا ہے اور ناک سے بہنے والا مادہ گاڑھا سبزی مائل رنگ اختیار کر لیتا ہے۔ ناک بند ہونے کا سبب وہ اضافی سیال مادہ ہے جو نزلہ زکام میں جمع ہو جاتا ہے اگر ناک کے اندر غیر مضر قسم کے ابھار (Polyps) ہوں تو ان سے بھی ناک بند ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے سیال مادہ کو باہر نکلنے کا راستہ نہیں ملتا جس سے سر بھاری بھاری محسوس ہوتا ہے۔

**علاج:** بند ناک کو کھولنے کے لئے گھر پر یہ ترکیب آزمائی جاسکتی ہے گرم پانی سے بھرے ہوئے ایک بڑے پیالے میں وکس یا Olbas Oil کے چند قطرے ملا کر بھاپ کو ناک کے راستے اندر داخل کرنے کی کوشش کریں زیادہ بہتر نتائج کے لئے پیالے پر اپنا منہ جھکا کر اوپر تولیہ ڈال لیں۔ تین چار منٹ تک اس حال میں سانس لیں اور دن میں دوبارہ یہ عمل دہرائیں، اس طرح سانس کی نالی کھل جائے گی اس مقصد کے لئے ڈاکٹری نسخے کے بغیر فروخت ہونے والی Docongestant Spray بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ مزید ادویات گزشتہ صفحات میں درج کی گئی ہیں ان کو استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں اور اس فقیر کو دعاؤں سے نوازیں۔ (محمد اریس جان رحیمی)



## نزلہ زکام کھانسی کا آسان علاج

(Nasal Catarrh)

یہ عارضہ موسمی تغیر و تبدیلی سے ہوتا ہے۔ مغربی طب کے محققین اس کا باعث ایک خورد بینی کیڑا مائیکروکوکس کٹارلیس مانتے ہیں۔ جو کہ زکام و بایہ (انفلوئنزا) کا باعث بنتا ہے۔ عموماً مریض اجتماعی طور پر اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ چھوت کا مرض ہے، اس مرض کے مندرجہ ذیل نئے لکھے جاتے ہیں۔ حسب موقع استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں، اگر انفلوئنزا کے ساتھ شدید بخار اور نمونیہ کا شبہ ہو تو طبیب سے رجوع ہوں۔

**نزلہ کے لئے چائے:** سایہ میں خشک کئے ہوئے تلسی کے پتے، اگیا گھاس ہر دو 750 گرام، صندل سرخ، سونف ہر ایک ایک کلو، الاچھی کلاں، برہمی بوٹی ہر ایک 250 گرام، دارچینی 100 گرام، گل بنفشہ 50 گرام، سب کو جو کوب کر لیں، 150 گرام پانی میں 6 گرام چائے ڈال کر جوش دیں، پھر حسب ضرورت دودھ و چینی ملا کر چائے کی طرح پی لیں۔ زکام، کھانسی، نزلہ، تھکان اور بخار کے لئے مفید ہے۔

**نزلہ زکام:** یہی دانہ تین گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑیاں 9 دانے، مصری 30 گرام، پانی 150 گرام، دو تین جوش دے کر پلائیں۔ نزلہ زکام میں مفید ہے۔

**جوشانندہ پرانا زکام:** آبریشم صاف کیا ہوا سات گرام، پر سیاوشاں، گاؤ زبان ہر ایک پانچ پانچ گرام، گل گاؤ زبان، ملٹی چھلی ہوئی، پوست ہر ایک تین گرام، پانی 200 گرام، جوشانندہ بنا کر پلائیں یا مجون برشعشا 5 گرام کی مقدار میں کھلائیں۔

**نزلہ و زکام اور انفلوئنزا:** یہی دانہ تین گرام، گاؤ زبان تین گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑیاں 9 دانہ، بیج خطمی پانچ گرام، چینی سفید 20 گرام، پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پلائیں۔

**نسخہ نمبر 2:** عناب پانچ عدد، لسوڑا گیارہ عدد، بی دانہ تین گرام، مصری 20 گرام، جوشانندہ بنا کر پلائیں۔

الاچھی خورد تین گرام، بی دانہ تین گرام، دارچینی ایک گرام، مصری 30 گرام، اُبال لیں اور صاف کر کے پلائیں۔

**زکام و نزلہ:** سونف، بادرنجبویہ کے پتے، چینی سفید ہر ایک 40-40 گرام، اسطخدوس، منڈی، ہرڑ سیاہ ہر ایک 20-20 گرام، سفوف بنائیں اور پانچ گرام کی مقدار میں خوراک عرق گاؤ زبان کے ساتھ دیں۔

**گھریلو چائے:** تلسی کے پتے، صندل سرخ ہر ایک 80-80 گرام، برہمی، تیز پات، ملٹی، دارچینی ہر ایک 40-40 گرام، الاچھی کلاں، مشک بالا ہر ایک 20-20 گرام، ناگر موتھا، لونگ ہر ایک 10-10 گرام، سب ادویات کو جو کوب کر لیں اور تھوڑی سی لے کر چائے کی طرح اُبال کر چینی ملا کر استعمال کریں۔

**پرانسی کھانسی:** ملٹی (چھلی ہوئی) سونف، لسوڑا، عناب، دارچینی، ریشہ خطمی ہر ایک 100-100 گرام، مویرمقہ گاؤ زبان ہر ایک 50-50 گرام، گل بنفشہ، پھول گلاب ہر ایک 500 گرام، سب کو نیم کوب کر کے ڈبے میں بند رکھیں۔

یہ جوشانندہ 6 گرام لے کر 150 گرام پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام رہ جائے تو چھان لیں اور حسب ضرورت چینی ملا کر چائے کی طرح گرم گرم صبح اور

رات کو پلائیں، خشک کھانسی، زکام، گلے و پھیپھڑے کی نالیوں کی سوجن، دمہ، نمونیہ اور بخار کے لئے مفید ہے۔

**جوشاندہ نزلہ، زکام و بخار:** گل بنفشہ 4 گرام، گاؤ زبان 3 گرام، بیج خطمی 6 گرام، بیج خبازی 6 گرام، ملہٹی (چھلی ہوئی) 3 گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑا 9 دانہ، پانی 250 گرام، ہلکی آگ پر جوش دیں، جب چوتھائی رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح اور رات کو دیں۔

**حب زکام:** اصلی پپلا مول سفوف بنالیں اور کریلے کے رس میں دس گھنٹے کھل کر کے گولیاں خود کے برابر بنالیں۔ دودو گولیاں صبح و شام نیم گرم پانی سے دیں۔ پیرا سٹامول سے زیادہ مفید ہیں، لیکن یہ گولیاں ان خامیوں سے مبرا ہیں، جو انگریزی ادویات میں پائی جاتی ہیں۔

**جوشاندہ نزلہ و زکام:** یہی دانہ 3 گرام، عناب پانچ دانہ، لسوڑا 9 عدد، عناب اور لسوڑا کو پچاس گرام پانی میں جوش دیں اور یہی دانہ کو 45 گرام پانی میں بھگوئیں اور لعاب الگ کر کے جوشاندہ میں ملا کر چینی ملا کر دن میں دو بار پلائیں۔ نزلہ و خشک کھانسی کیلئے مفید ہے۔

**نسخہ نمبر 2:** گل بنفشہ 20 گرام، تلسی کے پتے 20 گرام، دارچینی، الائچی خورد، سونف، برہمی بوٹی، ملہٹی چھلی ہوئی ہر ایک دس گرام، سب کو موٹا موٹا کوٹ لیں، 3 سے 5 گرام پانی میں جوش دیکر آدھا باقی رہنے پر چینی ملا کر پلائیں۔ نزلہ زکام، امراض بلغمی اور کھانسی کے لئے از حد مفید ہے۔

**سوکھی کھانسی کے لئے آسان نسخہ:**

جن کو سوکھی کھانسی ہو یا بلغم جم گیا ہو ایسے اسباب کو چاہئے کہ دن میں چار پانچ مرتبہ مویز منقہ کے بیج نکال کر آٹھ دس عدد منہ میں ڈال کر اچھی طرح سے چوسیں۔ کھانسی کا دھکا اور سینے میں جما بلغم انشاء اللہ فوراً رفع ہو جائے گا۔

**کالی کھانسی:** جو احباب کالی کھانسی میں مبتلا ہو اور کھانسی کم نہ ہو رہی ہو تو کالا بانسہ 100 گرام لیکر گل حکمت کریں اور جب راکھ بن جائے تو چھان کر شہد میں ملا لیں اور صبح، دوپہر شام پاؤچھچھا لیں انشاء اللہ چند دن میں کھانسی ختم ہو جائے گی۔

**بلغمی کھانسی:** نمونیہ، موسمی کھانسی، بلغمی کھانسی والے احباب کے لئے رجیمی شفا خانہ میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے یہ ایک دوا بھی ہے اور غذا بھی۔

**نسخہ:** اسی 10 گرام بادام 10 گرام، چلغوزہ 10 گرام، سوٹھ 10 گرام چاروں چیزوں کو اچھی طرح سے بھون لیں اور باریک پیس کر شہد ملا کر معجون بنالیں اور صبح دوپہر شام گرم پانی سے لیں۔

**ڈسٹ الرجی سانس میں تکلیف:** جو احباب مستقل سفر میں رہتے ہوں اور دھول دھواں کی وجہ سے سانس میں تکلیف رہتی ہو ایسے حضرات کو چاہئے کہ 100 گرام گل بنفشہ 100 گرام نیلوفر گھر میں رکھیں صبح و شام 3،3 گرام ایک کپ پانی میں ابال کر چھان کر پیئیں انشاء اللہ سانس کی تمام پریشانیوں میں مفید ثابت ہوگا۔





## زکام کو معمولی نہ سمجھیں

کیا کسی کو زکام یا الرجی ہے جو جاتی نہیں اگر ایسا ہے تو اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ کو سائنٹسائٹس ہے۔ زیادہ تر یہ شکایت کے پرانے معاملے ایک عام زکام سے شروع ہوتے ہیں جو ایک الرجی سے شروع ہوتے ہیں۔ یہ مرض کے لیے داخلی حساسیت ہے۔ بار بار زکام ہونے سے سائنس میں آپ کے گال، آئی برو اور جڑے کی ہڈیوں میں جلن ہوتی ہے۔ اگر کسی کو الرجی سے ہونے والی چھینک کی شکایت ہے تو آپ کو فیور ہو سکتا ہے۔ ویسوموٹر رائی نائٹس ہونے کی وجہ سے نمی، ٹھنڈی ہو، شراب، پرفیوم اور سائنس انفکشن ہے۔ جب یہ انفکشن تین چار ماہ سے زیادہ چلے تو آپ کو دمہ بھی ہو سکتا ہے اس سے ناک میں چھوٹی چھوٹی گانٹھیں بھی ہو سکتی ہیں۔ زکام کے دوران بھری ہوئی ناک کے ساتھ سائنٹسائٹس والے نیرل کجکشن کا دھوکا ہو سکتا ہے۔ عام طور سے زکام سات سے چودہ دن چلتا ہے اور بغیر علاج کے ٹھیک ہو جاتا ہے جبکہ سائنٹسائٹس کچھ زیادہ چلتا ہے۔ اس کی علامات زکام سے کچھ زیادہ ہوتی ہیں۔ چہرے کے کچھ حصوں میں درد یا دباؤ (ماتھا، گال، آنکھوں کے درمیان) یہ سائنس کی نلی میں رکاوٹ کا اشارہ ہے۔ دوسری علامات میں بھری ہوئی ناک، بخار اور اوپری دانتوں میں درد کے ساتھ کھانسی بھی ہو سکتی ہے جو رات کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ جب

آپ کو لگے کہ زکام ٹھیک نہیں ہو رہا ہے تو اس کو نظر انداز نہ کریں کسی ایک معالج سے علاج کرائیں۔ کیونکہ زکام سے دماغ متاثر ہوتا ہے اور زکام کی وجہ سے ضعف دماغ کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بسا اوقات مستقل سر میں درد رہنے لگتا ہے اسی لئے زکام کو دیگر بیماریوں کی آمد کی علامت بھی کہا جاتا ہے، زکام جب پرانا ہو جاتا ہے تو رگوں میں کچھ مادہ جمع ہو جاتا ہے اور مستقل درد سر رہنے لگتا ہے۔ اسی کو آج ڈاکٹر صاحبان ”مائی گرین“ بھی کہتے ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)



## سردی نزلہ اور زکام سے نجات

**شہتوت:** زکام اور گلے کے امراض میں شہتوت مفید ہے۔

**گاجر:** گاجر کا رس 31 گرام، پالک کا رس 124 گرام ملا کر پینے سے سردی، زکام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

**سونف:** زکام میں 15 گرام سونف، 7 لونگ، آدھا کلو پانی میں ابالیں، چوتھائی پانی رہنے پر چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ پیئیں۔

**ہلدی:** اگر زکام یا دمہ میں بلغم گرتا ہو تو روزانہ تین بار آدھی چمچ پسی ہوئی ہلدی گرم پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

**نمک:** سیندھانمک ایک گرام، دیسی چینی (کھانڈ یا کوزہ مصری) چار حصے، دونوں ملا کر پیس لیں، یہ آدھا چمچ روزانہ تین بار گرم دودھ کے ساتھ لینے سے زکام ٹھیک ہوتا ہے۔

**لیموں:** نیم گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**امروود:** بہت پرانی سردی، زکام میں تین دن تک صرف امروود کھا کر رہنے سے یہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔ امروود کو بھویل یعنی گرم راکھ میں ایک گھنٹہ دبا کر رکھیں پھر نکال کر گرم گرم نمک اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کریں۔

**پیاز:** کچا پیاز کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سردی سے پیدا امراض میں مفید ہے۔

**پودینہ:** زکام، کھانسی ہونے پر پودینے کی چائے میں کچھ نمک ڈال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

**چنا:** گرم گرم چنے رومال میں رکھ کر سونگھنے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے

**اجوائن:** اس کی بیڑی یا سگریٹ بنا کر پینے سے زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ 6 گرام اجوائن پتلے کپڑے میں باندھ کر ہتھیلی پر رگڑ کر بار بار سونگھیں۔ زکام دور ہو جائے گا۔

**ادرک:** خشک ادرک (سونٹھ) اور گڑ پانی میں ڈال کر ابالیں۔ جب چوتھائی رہ جائے، تب نیم گرم چھان کر پی جائیں۔ فائدہ ہوگا۔

**شکر:** جلتے ہوئے کونلوں پر شکر ڈال کر ناک سے دھواں اندر کھینچنے سے رکا ہوا زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**دائسی:** گرمیوں میں رائی کو شہد میں ملا کر سونگھنے اور کھانے سے زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔

**سیاہ مرچ:** رات کو 10 سیاہ مرچ چبا کر گرم دودھ پیئیں۔ اس سے زکام میں فائدہ ہوگا۔

**جائفل:** ناک بند ہو تو جائفل کا ہلاس (غبار) بنا کر سونگھنے سے فوراً ناک بند کھل جاتا ہے۔

**قسط شیریں:** سرکار مدینہ رحمۃ اللہ علیہ کی تجویز کردہ بوٹی ہے، گلے کو صاف کرتی ورم دور کرتی ہے، تالوے کے ورم اور درد میں مفید ہے، ٹانسل کی دشمن ہے، چھوٹے بچوں کو پتھر پر گھس کر شہد ملا کر چٹانے سے کھانسی بلغم پکھل کر باہر ہو جاتا ہے۔ اور جو شانہ بنا کر استعمال کرنے سے گلے اور سینے کے جملہ امراض سے نجات ملتی ہے۔

## بار بار سردی، نزلہ اور زکام کی شکایت

نزلہ: سردی زکام ایسی شکایات ہیں جن سے کوئی بچ نہیں سکا، ہم میں کچھ افراد ایسے ہیں جنہیں نزلہ بار بار ہوتا ہے یہ الرجی کی بیماری ہے جسے Hey fever بھی کہتے ہیں۔ ہمارے Res Piratory system کو جس سے ہم عمل تنفس کا فعل انجام دیتے ہیں یعنی سانس لینے کا فعل جس کو ہم دو حصوں میں تقسیم کرتے ہیں ایک اوپر والا اور ایک نیچے والا حصہ۔ اوپر والا حصہ میں ناک سانس، سانس کی نالی اور دوسرے حصہ میں پھیپھڑے وغیرہ ہوتے ہیں۔

### نزلہ میں کیا ہوتا ہے؟

Allergic Rhinitis یعنی نزلہ الرجی کی بیماری ہے۔ الرجی کا مطلب کسی چیز کا بہت یا کسی چیز سے زیادہ متاثر ہونا ہوتا ہے۔ جیسے عام انسان پھولوں کے ذروں کی گرفت میں آتا ہے تو اس پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا، لیکن جن افراد میں اس کی الرجی ہوتی ہے اور پھول کے ذرے کے تعلق میں آتے ہیں تو ان میں اس کی علامتیں شروع ہو جاتی ہیں۔

### نزلہ کب ہوتا ہے؟

اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ نزلہ صرف سردی کے موسم میں ہوتا ہے لیکن یہ کبھی بھی کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے اس کی خاص وجہ ہوا ہے پھیلنے والے گھاس کے ذرے ہیں۔ جب وہ ذرے ہوا میں بڑھ جاتے ہیں تو اس کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔ یہ شکایت

گرمی کے موسم میں شروع اور سردی کے آخری میں ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ نزلہ کچھ لوگوں کو سردی کے موسم اور بعض کو گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔

### نزلہ کے شکار کون ہو سکتے ہیں؟

یہ کسی کو بھی ہو سکتا ہے لیکن یہ شکایت اکثر خاندانی ہوتی ہے جیسے ماں باپ اور دادا دادی یا قریبی رشتہ دار کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے اور جو لوگ ذرے دھول اور گرد وغبار سے الرجی محسوس کرتے ہیں ان میں نزلہ خاص طور پر پایا گیا ہے۔ ذرے جو ہوا میں رہتے ہیں ان سے ان افراد میں اس کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

### کیا ہیں علامتیں؟

جو افراد اس کے شکار ہوتے ہیں ان میں خاص طور سے یہ دیکھا گیا ہے کہ چھینکیں جو اکثر صبح کے وقت آتی ہیں جب بھی وہ افراد جنہیں الرجی کی شکایت رہتی ہے اگر وہ الرجی سے متاثر ہوتے ہیں تو یہ شکایت بڑھ جاتی ہے۔ آنکھ سے پانی بہنا، آنکھ کے گرد، آس پاس اور چہرے پر کھجلی ہونا۔ ناک سے پانی بہنا، کبھی بھی سانس کی تکلیف۔ یہ شکایتیں عام طور پر رہتی ہیں۔ اس کی شدت موسم اور آدمی کے حساسیت پر منحصر ہوتی ہے اگر اس کا علاج ٹھیک طرح سے نہ ہو تو دمہ جیسے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

### آپ کیا کر سکتے ہیں؟

آپ کو جس چیز سے الرجی ہے ان چیزوں سے بچیں۔ اگر آپ کے پاس پالتو جانور، جیسے کتا بلی وغیرہ ہیں تو انہیں اپنے آپ سے دور رکھیں دھول گرد وغبار ماحولی آلودگی سے بچیں۔ یاد رکھیے! جو لوگ گھر میں بلی پالتے ہیں ان کیلئے خطرہ ہے دمہ کا، کیونکہ بلی کے بال جھڑتے رہتے ہیں، اگر بلی کے بال آدمی کے حلق میں چلے جائیں تو



اس سے دمہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

## کلوئنجی کی اہمیت

عربی جتہ السوداء، فارسی شونیز، انگریزی بلیک کیومن، ماہیت تخم پیاز کے مشابہ سیاہ رنگ کے تخم ہیں جس کی بوتیز اور مزہ تلخ ہوتا ہے، مزاج گرم خشک، مقدار خوراک ایک تا تین گرام، مصلح کثیر اور اشیاء سر و بدل انیسون۔ افعال بیرونی طور پر جاری اور جاذب خون ہے سوکھنے سے رطوبت دماغ کو ناک کی طرف جذب کرتی ہے۔ کھلانے سے مقوی منفث بلغم، محلل ریح، مقوی معدہ، ملین طبع، قاتل کرم، شکم، مدر حیض، داع ادجاع بدن، برص، شقیقہ، یرقان، زکام، ضیق النفس، ضعف معدہ، نفخ شکم، درد شکم، بہق، داد گنج، داء الثعلب، مہاسول، قوئنج، استفساء، فالج، القوۃ، ورم طحال، خرابی وجہ فساد خون میں مفید ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کلوئنجی کو استعمال کرو چونکہ اس میں ہر مرض کے لئے شفاء ہے سوائے سام کے۔ سام سے مراد ہے موت۔ (بخاری مسلم)

حضرت قتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ روزانہ شونیز (کلوئنجی) کے اکیس دانے لیں انہیں پوٹلی میں باندھ کر پانی میں بھگو دیں اور روزانہ دائیں نٹھنے میں دو قطرے اور دائیں میں ایک قطرہ تیسری بار دائیں ناک میں

دو قطرے اور بائیں میں ایک قطرہ ڈالنے سے تمام دماغی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے اور آئندہ بھی ان شاء اللہ کوئی دماغی بیماری لاحق نہ ہوگی۔ حضرت انسؓ فرماتے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا جب تکلیف ہو تو شونیز (کلوئنجی) کی ایک پھٹکی پانی اور شہد کے ساتھ استعمال کریں۔

ہوا الشافی: گلے کے غدود اگر بڑھ جائیں تو آدھا چمچ سفوف کلوئنجی، بطور پھٹکی، شہد ملا ہوا گرم پانی، کے ساتھ صبح و شام لیں، غدود یعنی ٹانسل گھل کر ختم ہو جائیں گے اور گلے کا ورم بھی دور ہو جائے گا۔

آج کل بازار میں کلوئنجی کا تیل بھی دستیاب ہے، عام طور پر روغن تل میں ”کلوئنجی“ کو ڈال کر خوب پکا دیا جاتا ہے اس کی خوشبو تیل میں پیدا ہو جاتی ہے اسی کو روغن کلوئنجی کہا جاتا ہے جو ایک دھوکہ ہے، اس تیل سے نزلہ، زکام یا ناک اور سینے کے امراض ختم ہونے کے بجائے مزید کئی امراض پیدا ہو سکتے ہیں اس لئے کلوئنجی کا تیل استعمال نہ کریں بلکہ کلوئنجی 5 گرم، شہد دو چمچ کو ایک کپ گرم کھولتے ہوئے پانی میں شامل کر کے سوتے وقت چائے کی طرح پییں اس سے نہ صرف نزلہ، زکام دور ہوگا بلکہ جسم کی فالتو چربی، صفراوی مادہ اور خصوصاً کولسٹرال بھی دور ہوگا۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)



## موسم سرما کی خاص غذائیں

**پستہ:** نہایت ہی خوش ذائقہ مغز ہے، سبز رنگ کے مغز کے اوپر سفید رنگ کا چھلکا ہوتا ہے، تاثیر میں گرم اور تر ہے، پستہ اور بادام دو بہترین مغز ہیں، پستہ کئی پکوانوں میں استعمال ہوتا ہے، پستہ دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے، حافظہ کو تیز کرتا ہے، کھانسی میں بھی مفید ہے، اطباء کے نزدیک یہ گردے کی لاغری کیلئے مفید ہے، پستے کا چھلکا دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے، یہ معدے کو قوت دیتا ہے، قبض کرتا ہے، متلی اور قے کو روکتا ہے، آنتوں کو قوت دیتا ہے، دستوں کو بند کرتا ہے، اس کو باریک پیس کر استعمال کیا جاتا ہے مقدار خوراک تین گرام سے پانچ گرام ہے، مغزیات کا تھوڑی مقدار میں مستقل استعمال پروٹینٹ گلیٹڈ کوٹھیک رکھتا ہے۔ پستہ قلب دوست بھی ہے اس کا تیل دل کو نقصان نہیں پہنچاتا اور اس کے تیل سے کولسٹرول پیدا نہیں ہوتا۔

**چلغوزہ:** چلغوزے کو فارسی میں حب صنوبر کہتے ہیں، یہ ایک خاص قسم کا صنوبر (چیر) کا درخت ہوتا ہے، جس پر یہ پھل لگتا ہے، چلغوزہ شیریں اور لذیذ ہوتا ہے، اس کی تاثیر گرم تر ہے، چلغوزہ دوسرے مغزیات کی طرح بدن کو فربہ کرتا ہے، دل اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے، فالج، لقوہ، ریشہ اور کھانسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے مغز کا شیرہ بنا کر قدرے شہد ملا کر چائنا بلغمی کھانسی میں مفید ہے، مفلوج مریضوں کیلئے بھی اچھا ہے، مثانہ اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ چلغوزہ مہنگے دام والی مونگ پھلی کہلاتی ہے۔

**کاجو:** ایک نہایت ہی لذیذ اور شیریں مغز ہے، فارسی میں اسے بادام فرنگی اور انگریزی میں Cashew Nut کہتے ہیں، کاجو کا مغز جسم کو غذائیت اور دماغ کو طاقت بخشتا ہے، بدن کو فربہ کرتا ہے، اگر کاجو نہار منہ شہد کے ساتھ کھایا جائے تو نسیان (بھول جانے کا مرض) دور ہو جاتا ہے، اس کے چھلکوں کے ٹکڑے کر کے ہم وزن پانی میں ڈال کر جوش دیتے ہیں، ان سے ایک گاڑھا سیاہ رنگ کا تیل نکلتا ہے جو دیمک سے محفوظ کرنے کے لئے عمارتی لکڑی کو لگایا جاتا ہے۔

**کشمش:** انگوڑے دانہ درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے تو اس کو کشمش کہتے ہیں سبز کشمش کو عمدہ سمجھا جاتا ہے۔ کشمش غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے، فرحت بخشی ہے، دل کو قوت دیتی ہے، سینے کو صاف کرتی ہے، قبض کشا ہے، خون کو صاف کرتی ہے، دماغ میں تازگی پیدا کرتی ہے، دل کی کمزوری کے لئے دس گرام کشمش رات کیوقت عرق گلاب میں بھگو کر شبنم میں رکھ دیں صبح کشمش کھا کر عرق نتھار کر پی لیں۔

**غذائی اجزاء کی ترکیب:** سو گرام کشمش میں 642 حرارے، 3 گرام پروٹین، 77 گرام نشاستہ اور 7 گرام ریشہ (پھوک) ہوتا ہے۔

**مونگ پھلی:** مشہور چیز ہے، بھوننے کے بعد خوش ذائقہ ہو جاتی ہے، جب سے غذائی اجزاء کے بارے میں معلومات عام ہوئی ہیں اس کی قدر ہونے لگی ہے، اس میں 28 فیصد پروٹین اور 49 فیصد چکنائی ہوتی ہے، ایک اعشاریہ 19 فیصد لوہا ہوتا ہے، نیز حیاتین اور نکوٹین ایسڈ وغیرہ پائے جاتے ہیں، مونگ پھلی ایک سستا اور مفید مغز ہے اسے بھون کر ہی استعمال کرنا چاہیے، اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ یہ افادیت کے اعتبار سے کسی بھی طرح چلغوزہ سے کم نہیں ہے۔ (محمد اور بس جان رنجی)

**غذائی اجزاء:** سو گرام مونگ پھلی میں 570 حرارے، 124 اعشاریہ 3 گرام پروٹین 49 گرام چکنائی پائی جاتی ہے۔

## جان لیوا ہو سکتے ہیں گلے کے امراض

ہم میں سے بہتوں کو خاص طور پر بچوں کو اکثر سردی کھانسی ہوتی رہتی ہے۔ یہ بہت ہی عام بیماری ہوتی ہے اور کچھ دن رہ کر ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام بات ہے، لیکن اس کے دور رس نتائج خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ گلے کا انفیکشن ہے، مگر دل کے والو اور گردے اس کے شکار ہو سکتے ہیں۔

ایک خاص جراثیم کے خلاف جسم کی مزاحمتی طاقت کے ذریعہ بنائے ہوئے ایمیون کمپلیکس دل کے والو یا گردے کے اوپر ایک کر دیتے ہیں۔ گردے کے اوپر ہوئے اثر کی وجہ سے اس کے ذریعہ خون کی صفائی کے عمل پر اثر ہوتا ہے۔ اسے نیفرائٹس کہتے ہیں۔ اس وجہ سے گردے کچھ وقت کے لئے فیل ہو جاتے ہیں۔ پیشاب کم بنتا ہے اور اس میں خون بھی آتا ہے۔ ہاتھ پیروں میں سوجن آتی ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ زیادہ تر معاملوں میں یہ تکلیف علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن بار بار کے انفیکشن سے یا ایک بار میں ہی زیادہ انفیکشن ہو تو گردے بھی فیل ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح دل کے والو پر اس کا اثر ہوتا ہے تو آگے چل کر والو یا تو سکڑ جاتے ہیں یا ان کی رفتار کمزور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے خون کے دوران میں روکاؤ آتی ہے۔ خاص طور پر بائیں طرف کے والو میں یہ خرابی ہوتی ہے جسے مائٹل یا ایورٹک کہتے ہیں۔

کئی بار دل اس وجہ سے پھولنے لگتا ہے یا خون کا پریشر اس میں بڑھنے لگتا ہے، لہذا جب بھی گلا خراب ہوا سے سنجیدگی سے لیں۔ بخار کی ادویات کے ساتھ ساتھ اینٹی بائیوٹک کی پوری مقدار استعمال کریں۔ ویکسین لگانے سے بھی انفیکشن کی

روک تھام کی جاسکتی ہے۔ کھان پان کی طرف توجہ دیں، وٹامن سی کا استعمال کرنے سے بیماری سے بچ سکتے ہیں۔

تنگ بستی میں رہنے والے اور جہاں پر ہوا آلودہ ہو، وہاں یہ بیماری زیادہ ہوتی ہے۔ اگر دل کا والو خراب ہو گیا ہو تو لمبے عرصے تک امراض قلب کی دوائیوں کے ساتھ دوبارہ انفیکشن نہ ہو اس کے لئے پینسلن نامی اینٹی بائیوٹک معقول مقدار میں وقت وقت پر لگانی پڑتی ہے۔

اگر اس سے الرجی ہے تو دوسری اینٹی بائیوٹک کا استعمال کرنا چاہیے۔ وقت وقت پر دل کے چیک اپ سے والو کی حالت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ آگے چل کر اگر خرابی زیادہ ہے تو والو کا آپریشن بھی کرنا پرسکتا ہے۔ بہر حال احتیاط برتیں اور گلے کی خرابی سے گریز کریں۔

یونانی طریقہ علاج گلے اور گردوں کے انفیکشن اور دل کے والو کے لئے بہتر طریقہ علاج ہے۔ گلے میں انفیکشن کے لئے اسی اور گل بنفشہ 20-20 گرام کوڈیٹھ سو گرام پانی میں صرف ایک یا دو جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ بفضلہ تعالیٰ ایک ہفتہ میں انفیکشن کم ہو جاتا ہے۔

گردوں میں انفیکشن کے لئے رجیمی شفا خانہ کا تیار کردہ جوشاندہ رجیمی اور قرص بنادق البزور نہایت مفید ہے چند ماہ استعمال کرنے سے گردوں کی خرابی بحمد اللہ تعالیٰ دور ہو جاتی ہے۔

دل کے وال میں خون منجمد ہو یا دل کے والو میں ضعف ہو یا کولسٹرال ہو تو اس کے لئے خمیرہ صندل، جوارش شاہی، نیز رجیمی شفا خانہ کا تیار کردہ ہارٹ پاؤر نہایت سرلیج الاثر دوا ہے اس کے مستقل استعمال سے مذکورہ عوارضات کے بہتر نتائج سامنے آتے ہیں۔ اور مریض تیزی کے ساتھ صحت مند ہو جاتا ہے۔ (محمد ادریس جہان رجیمی)



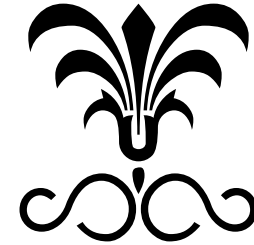
## دوران پرواز کانوں میں درد

فضائی سفر کے دوران اکثر لوگوں کو کان میں درد کی شکایت ہوتی ہے اور بعض اوقات یہ تکلیف اتنی زیادہ بڑھ جاتی ہے کہ لوگ طیارے میں سفر کرنے سے گریز کرنے لگتے ہیں۔ طبی اصطلاح میں کان کی اس تکلیف کو Eer Barotrauma کہتے ہیں۔ عموماً یہ کیفیت طیارے کے اڑان بھرنے یا اترتے وقت محسوس کی جاتی ہے لیکن غوطہ خوری کے دوران اور ہائی پریشر آکسیجن چیمبر میں علاج کے وقت بھی کان میں درد ہو سکتا ہے۔ یہ تکلیف دراصل کان کے درمیانی حصے (Middle ear) میں ہوا کے دباؤ میں تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہے، کان کے اس وسطی حصے میں ہوا بھری ہوتی ہے اور کان کے پردے (Eardrum) کے ذریعے قدرت نے اسے باہر کی دنیا سے بالکل الگ کر رکھا ہے۔ کان کے اس درمیانی حصے کو ایک نلکی کے ذریعے جسے (Eustachian Tube) کہتے ہیں، حلق سے کچھ اوپر، ناک کے پچھلے حصے سے جوڑا گیا ہے، اس نلکی کا کام یہ ہے کہ وہ کان کے درمیانی حصے میں ہوا کا دباؤ اسی طرح برقرار رکھے جس طرح باہر کی فضا میں موجود ہو، نلکی یہ کام ایک والو کی مدد سے کرتی ہے جس کو Eustachian Cushion کہتے ہیں۔ جب کبھی ہم کوئی چیز نگلتے ہیں خواہ تھوک ہی کیوں نہ ہو، یہ والو

کھلتا ہے اور ہوا کو اس درمیانی حصے میں داخل ہونے یا باہر نکلنے کا موقع ملتا ہے۔ اس طرح یہاں ہوا کا دباؤ متوازن رہتا ہے۔ تاہم یہ میکنزم اس وقت کام نہیں کرتا جب ناک اور حلق کے پاس سے گزرنے والی اس نالی کی اندرونی دیواریں کسی انفیکشن یا الرجی کی وجہ سے سوج گئی ہوں، جب یہ نلکی ٹھیک طرح اپنا کام انجام دینے کے قابل نہیں ہوتی تو باہر اور اندر ہوا کے دباؤ کے فرق کی وجہ سے کان کے پردے پر زور پڑتا ہے اور وہ اس کی شدت سے پھیلنے لگتا ہے جس سے درد محسوس ہوتا ہے۔ طیارے کے اندر چونکہ ہوا کے دباؤ کو ایک مخصوص حد کے اندر مصنوعی طور پر (Presurised air) برقرار رکھا جاتا ہے اور یہ دباؤ کان کے اندرونی حصے میں موجود ہوا کے دباؤ سے کم ہوتا ہے اس لئے جب طیارہ رن وے پر دوڑنے کے بعد ٹیک آف کرتا ہے، اس وقت کان بند ہونے کا احساس ہوتا ہے کیونکہ اس دوران ہمارے کان کے اندر کا دباؤ طیارے کے اندر کے دباؤ کے مساوی نہیں ہوتا۔ اس مرحلے پر Erstachian Tube کا والو کھل کر کان کے اندر کی ہوا کو باہر خارج ہونے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس ہوا کا کچھ حصہ کان کی اندرونی دیواروں کے راستے دوران خون میں بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یہ مرحلہ عموماً بہت زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتا تاہم زمین پر طیارے کی لینڈنگ کے وقت چونکہ ہوا کا بیرونی دباؤ بہت تیزی سے بڑھ جاتا ہے اور اس وقت کان کے درمیانی حصے میں ہوا کے دباؤ کو بھی باہر کے دباؤ کے مطابق کرنا ہوتا ہے اس لئے درد کا احساس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اس وقت آپ کے کان کا پردہ ہوا کے دباؤ کی وجہ سے اندر کی طرف دب جاتا ہے اور پردے کے کھینچنے کی وجہ سے تکلیف محسوس ہوتی ہے۔

درد اگر شدید ہو اور اگر اس وقت کوئی ڈاکٹر آپ کے کان کے پردے کا معائنہ کرے تو اسے پردے پر رگڑ یا خراش نظر آ سکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ پردے سے خون رستا ہوا نظر آئے، لیکن اتنی زیادہ شدت عموماً اس وقت دیکھی جاتی ہے جب مسافر

نزلے زکام کا شکار ہو۔ اگر کسی فضائی مسافر کو اس قسم کی شکایت زیادہ محسوس ہوتی ہو تو وہ پرواز سے ایک گھنٹہ پہلے ڈاکٹر کے مشورے سے Decongestant گولیاں استعمال کر سکتا ہے تاکہ ہوائی نالیاں کھلی رہیں۔ اگر نالی متورم ہو تو اسی قسم کی دوا سے تیار شدہ ناک کے اسپرے سے بھی افاقہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ پرواز کے دوران دونوں کانوں میں روئی رکھ لیں تاکہ ہوا کا دباؤ اندر نہ ہو۔ اس سے کان میں درد اور تکلیف سے حفاظت ہوگی۔ کانوں میں طاقت اور قوت کے لئے خمیرہ گاؤ زبان غبری جواہر والا صبح شام 5-5 گرام کم از کم دو ماہ استعمال کریں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی ناک کان اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ

موسم گرما کی رخصتی اور موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی ناک کان اور گلے کی بیماریوں میں اضافہ ہو گیا ہے اور تمام عمر کے افراد مذکورہ امراض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ فزیشنز اور ای این ٹی کے ماہرین بالخصوص امراض سینہ کے مطابق خشک موسم اور بے جا آلودگی سمیت ٹھنڈے پانی اور چٹ پٹی چیزوں کے استعمال سے ناک، کان، گلے کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ان بیماریوں کا شکار چھوٹے بچے اور بوڑھے زیادہ ہوتے ہیں، لہذا والدین کو بچوں کے معاملے میں انتہائی محتاط طرز عمل کا مظاہرہ کرنا چاہیے بچے، بوڑھے، جوان مرد و خواتین فوری طور پر ٹھنڈے پانی، کولڈ ڈرنکس، کھٹے مشروبات، چٹ پٹی وتلی ہوئی اشیاء غیر معیاری بنا سیتی گھی وغیرہ کے استعمال سے گریز کریں انہوں نے کہا کہ نزلہ اور زکام کی صورت میں گرم پانی کے غرارے اور گرم مشروبات کا استعمال بھی مفید ہوتا ہے۔ ناک، کان، گلے، کھانسی، نزلہ، زکام، بخار کی صورت میں گھریلو ٹونکوں کی بجائے فوری طور پر اچھے و مستند معالج سے رابطہ کیا جائے تاکہ مرض کا بروقت علاج ممکن ہو سکے۔ ان تمام عوارضات کے لئے لعوق ضیق النفس، راح المؤمنین، خمیرہ آبریشم سادہ یا خمیرہ بنفشہ، جو شانہ نزلہ وغیرہ میں سے جو دوائیں مناسب خیال کریں استعمال کریں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)

## کھانسی: چند کارآمد نسخے

سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی غصریا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لئے کھانسی بہت ضروری ہوتی ہے، کھانسی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فرد ناک کی نوسوں کے جوف کے ورم یا سوزش کے ابتدائی مرحلہ، دمہ کالی کھانسی یا خراش یا انفکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنے والی ریزش کے مرض میں مبتلا ہے کھانسی کی مختلف قسمیں ہیں کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں کچھ کئی کئی ہفتوں تک جاری رہتی ہیں، ایک بلغمی کھانسی ہوتی ہے جس میں بہت زیادہ بلغم اور رطوبت خارج ہوتی ہے، جب کہ خشک کھانسی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا، لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے خشک کھانسی کا سبب انفیکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونے والا مواد فضا میں موجود کیمیکلز سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز ہو سکتی ہے جس میں گلائنگ ہو جاتا ہے۔ بلغمی یا تر کھانسی اس وقت ہوتی ہے جب انفکشن یا الرجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوزش ہو جائے، رات کے وقت مسلسل کھانسی یا ہر بار نزلہ زکام کے ساتھ ہونے والی کھانسی جس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمہ ہو سکتا ہے۔

**علاج:** چار بڑے تھچے کے مقدار دھنیا کے بیج ایک فرانگ پین میں براؤن کر لیں پھر اسے چار کپ پانی میں ادراک کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے، اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقفے وقفے سے پیئیں، شہد ملا کر لہسن کا شربت تیار کریں، اس کے پینے سے انفکشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی شہد میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفا یابی کی رفتار تیز ہوگی، رائی یا سرسوں کے بیج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ تیار کر لیں اور اسے سینے پر لگائیں، کھانسی میں آرام ملے گا، اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کا لیپ بنائیں اور اسے نیم گرم کر کے سینہ پر لگائیں، یا پیاز کی بیجی بنا کر پیئیں۔

**احتیاط:** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار رہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری، ہونٹ نیلے پڑ جائیں غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو تو ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔



## دمہ لا علاج بیماری نہیں

دمہ سانس کی بیماری ہے، اس بیماری سے مریض کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے، خاص کر موسم سرما میں یہ مرض بہت پریشان کرتا ہے، اس کا حملہ عمر کے کسی بھی دور میں ہو سکتا ہے، اس کی تکلیف اس وقت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے جب سانس کی نالیوں میں جکڑن کے ساتھ کھنچاؤ ہوتی ہے، عوام میں مشہور ہے کہ دمہ دم کیساتھ جاتا ہے لیکن ایسا کہنا صحیح نہیں ہے، فطری طریقہ علاج اور باقاعدہ علاج سے اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

● دمہ کا بڑا سبب فضائی آلودگی دھول، دھواں، سہی غبار بڑھتے ہوئے ٹریفک اور فیکٹریوں کی آلودگی ہے جس سے تمام فضا آلودہ ہوگئی ہے، اس آلودہ فضا میں رہنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں گندگی جم جاتی ہے جس کی وجہ سے سانس کی بیماری ہوتی ہے۔ صاف ہوا ہماری زندگی کی اہم خوراک ہے، اس ہوا کی خوراک کو ہم اپنے پھیپھڑوں کے ذریعے ہی لیتے ہیں جس سے پھیپھڑے صحت مند اور مضبوط بنتے ہیں، جبکہ آلودہ ہوا سے پھیپھڑے بیمار ہو جاتے ہیں، اس فضائی آلودگی کے سبب دمہ کی بیماری میں لگاتار اضافہ ہو رہا ہے۔

● اس بیماری کی شروعات اچانک دورے کے روپ میں سانس لینے میں تکلیف اور سیٹی جیسی آواز کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ علامت بروئیکل ایرویز Bronchial Airways میں سکڑن اور غشاء الریہ (پھیپھڑوں کی جھلی) میں سوجن یا بلغم کے جمع

ہونے سے پیدا ہوتی ہے، جس سے مریض کی سانس پھولنے لگتی ہے، مرض کا حملہ زیادہ تر رات میں یا علی الصبح ہوتا ہے، اس وقت پھیپھڑے سے مختلف قسم کی آواز آتی ہے، جسم لال یا نیلا ہو جاتا ہے اور ٹھنڈا بھی ہو جاتا ہے، سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے، پسینہ آ جاتا ہے، دمہ کا دورہ زیادہ تر سردی میں ہوتا ہے، لیکن یہ ضروری نہیں کہ صرف سردی میں ہو، یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے، جب مرض مزمن (پرانا) ہو جائے تو سیڑھیاں چڑھنے سے، تیز چلنے سے، کھانسی ہونے سے، ہچکی آنے سے، کثرت طعام سے یا تلی بھنی چیزیں لینے پر بھی دورہ آ جاتا ہے، دمہ کے حملہ کی حالت میں سانس کی نالیوں میں تین قسم کی پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں، جس سے سانس لینے میں اور چھوڑنے میں دشواری ہوتی ہے، سانس کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں، سانس کی نالیوں میں سوجن آ جاتی ہے، سانس کی نالیوں میں بلغم جمع ہو جاتا ہے۔

## دمہ کا غلبہ درج ذیل صورتوں میں دیکھنے کو ملتا ہے

ایکسٹرنسک اسٹھما Extrinsic Asthma

بروئیکل اسٹھما Bronchial Asthma

Extrinsic Asthma اس سے متعلق مریضوں کو الرجی سے تکلیف بڑھتی ہے، کچھ چیزوں کے تئیں حساسیت بڑھ جاتی ہے، جیسے مٹی، دھواں، دھول وغیرہ۔  
بروئیکل اسٹھما Bronchial Asthma یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔

## عارضی دمہ Aresole Asthma:

اس میں دمہ کا دورہ اچانک ہوتا ہے، مریض کو بار بار بار کھانسی آتی ہے، سانس لینے میں پریشانی ہوتی ہے، سانس چھوڑنے میں سیٹی جیسی آواز اور غرغراہٹ کی آواز آتی ہے، چھاتی جکڑی ہوئی ہوتی ہے اور گھٹن محسوس ہوتی ہے، مریض پسینہ سے بھیگ جاتا

ہے اور اٹھ کر بیٹھ جاتا ہے اور زور زور سے سانس لیتا ہے، لگا تار کھانسی آتی رہتی ہے۔ جو بلغم نکلنے پر بند ہو جاتی ہے۔

### مزمن دمہ Achronic Asthma

اس میں مریض کا سانس ہمیشہ پھولتا رہتا ہے، ذرا سی بھی محنت کرنے پر سانس لینے میں پریشانی ہونے لگتی ہے، چھاتی میں لگا تار غراہٹ کی آواز آتی ہے اور بار بار انفیکشن ہوتا ہے۔

Cardiac asthma قلبی مرض کے سبب پھیپھڑوں کے ذریعے خون کو صاف کرنے کے عمل میں دشواری پیش آ جاتی ہے، خون کے ذریعے آکسیجن حاصل کرنے کی قوت میں کمی آ جاتی ہے، دراصل پھیپھڑے ہوائے نسیم کو جذب کر کے قلب میں پہنچاتی ہے، اس طرح پھیپھڑوں میں خون کی صفائی کا عمل انجام پاتا ہے، دمہ میں خون کے ذریعے آکسیجن حاصل کرنے کی قوت میں کمی آ جاتی ہے، آکسیجن کی تکمیل کے لئے پھیپھڑے کو گہری اور سرعت سے سانس لینا پڑتا ہے۔

haridetic Asthma ماں باپ میں دمہ کی شکایت رہی ہو تو کئی بار موروثی دمہ کا حملہ بھی ہو جاتا ہے۔

### دمہ کی بیماری کے ذمہ دار اسباب

فضائی آلودگی، اس سے مراکز خون آلودہ ہوتے ہیں، جس سے جسم کے خاص اعضاء کمزور پڑ جاتے ہیں۔ بیڑی، سگریٹ، تمباکو وغیرہ کے دھوئیں سے پھیپھڑوں کی کمزوری سے، قلب کی کمزوری سے، گردوں کی کمزوری سے، آنتوں کی کمزوری سے، لمبے عرصہ تک سردی، کھانسی، گلے کی سوج، برزکائیٹس وغیرہ بیماریوں سے جسم میں قوت مدافعت کی کمی سے، سانس کی نلیوں یا قلب کے متاثر ہونے پر اگر جک بیماری جسم میں

منہ یا ناک کے ذریعہ آلودہ ہوا کے داخلہ سے جن کو الرجی، ہو جائے دمہ کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ دیواروں کے پینٹ، چونے کے ذرات سے، پالتو جانوروں کے روئیں، بالوں وغیرہ سے، سینٹ، ہینر اسپرے، حسن افزا اشیاء کے بے محابا استعمال سے، مرطوب علاقوں، سیلن زدہ مقام پر رہنے سے، زیادہ فکر، ذہنی انتشار، غنیمت و غضب اور اشتعال سے، مصنوعی غذا، تلی ہوئی چیزوں کے کثرت استعمال سے۔

### علامات

دمہ کے مریض سے متاثر مریض میں درج ذیل روداد ملتی ہے۔ اس بیماری میں سانس کی نلیاں سکڑ جاتی ہیں، جس سے مقررہ مقدار میں صاف ہوا، پھیپھڑوں کو نہیں مل پاتی ہے اور سانس تیزی سے لینا پڑتا ہے، پھیپھڑوں میں سوجن آ جاتی ہے، دمہ کے مریض کا چہرہ تیز سانس لینے کی وجہ سے لال ہو جاتا ہے، دورے کے وقت بیٹھنے پر آرام ملتا ہے اور لیٹنے پر تکلیف محسوس ہوتی ہے، گلے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے، بلغم زیادہ گاڑھا اور لیسیدار ہوتا ہے اور آسانی سے نہیں نکلتا۔

● برسات اور سردی کی ٹھنڈی ہواؤں اور موسموں کے تغیر سے تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، پیشانی پر پسینہ آتا ہے، ہاتھ پیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں مریض کو گھبراہٹ ہوتی ہے، دمہ کا دورہ زیادہ تر صبح یا شام میں دو بجے سے پانچ بجے کے درمیان آتا ہے، مرض پرانا ہونے پر کبھی بھی ہو جاتا ہے، جب مرض پرانا ہو جاتا ہے تو مریض کو آگے جھک کر پیٹ کو گھٹنے سے لگا کر سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے، دمہ کا دورہ آنے سے پہلے ہی کچھ علامات سامنے ابھر کر آتی ہیں، جو اس طرح ہیں:

● ناک سے پانی بہنے لگنا، سر میں بھاری پن ہو جانا، گھبراہٹ اور بے

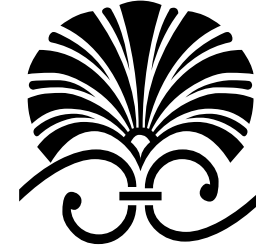
چینی ہونا، بار بار ناک کھجلا نا، ناک یا گلے کے اندر کی جلد میں خراش ہونا،

گلے میں خراش یا سوجن ہونا۔

## مرض کے دفاع میں معاون طریقے

### متاثر مریض درج ذیل مشوروں پر دھیان دیں

پیٹ ہمیشہ صاف رکھیں، قبض سے دور رہنے کی کوشش کریں، صبح میں تھوڑی دیر تک دھوپ لیں، صبح میں مستقل سیر کریں، سگریٹ، بیڑی، تمباکو سے پرہیز کریں، اپنی قوت سے زیادہ محنت نہ کریں، تفکرات، تناؤ سے دور رہیں، سردی سے بچیں، برسات میں بھگینے سے بچیں، ہلکا زود ہضم کھانا کھائیں، رات کا کھانا جلدی کھائیں، جب بھی کھائیں بھوک سے کم کھائیں، خوب چا چا کر کھائیں، کھانے کے درمیان پانی نہ پیئیں۔ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی پیئیں اور پانی اکثر و بیشتر نیم گرم ہی پیئیں۔ (محمد اریس جان رنجی)



## خشک کھانسی کا ایک آسان علاج

90 فیصد افراد کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ ضروران سے سابقہ پڑتا ہے اور کچھ ایسے بھی ہیں جو سال میں دو تین بار ان عوارض سے نبرد آزما ہوتے ہیں۔ نزلہ، زکام کا سبب بننے والے بے شمار وائرسز میں جو خاص طور پر سردی کے دنوں میں ہم پر حملہ آور ہوتے ہیں اور ہمارا جسم ان میں سے ہر ایک کو شکست دینے کے لئے دفاعی حکمت عملی ترتیب دینے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ یہ وائرسز ناک، چہرے کی ہڈیوں کے درمیانی خلا (Sinuses)، حلق اور پھیپھڑوں کے اوپری حصوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ اگر نزلہ، زکام 14 دن سے زیادہ عرصے تک جاری رہے تو یہ باور کرنا درست ہوگا کہ وائرس نے ناک، گال اور پیشانی کی ہڈیوں کے جوف میں جہاں ہوا بھری ہوتی ہے، اپنا ٹھکانہ بنالیا ہے اور وہاں موجود جھلیاں سوزش کا شکار ہو گئی ہیں۔ اس طبی صورتحال کو Sinusitis بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامتوں میں ناک بند ہونا یا ناک بہنا، چہرے کی ہڈیوں میں درد یا دباؤ محسوس کرنا، کھانسی، تھکاوٹ اور بعض اوقات بخار شامل ہیں، بعض مریضوں میں مسلسل خشک کھانسی کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے، اس کی وجہ Sinus کی متورم جھلیوں سے رطوبات کا حلق میں اترنا ہوتی ہے، جس سے گلے میں خراش پیدا ہوتی ہے اور کھانسی کی لہر اٹھتی ہے۔ یہ بات یاد رہے کہ جو بھی کھانسی تین ہفتے سے زیادہ

عرصے تک برقرار رہے۔ وہ کسی ایسی بیماری کی علامت ہو سکتی ہے جو زیادہ خطرناک ہو لہذا اس خدشے کو دور کرنے کے لئے مریض کو لازماً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ نزلہ، زکام میں چہرے کی ہڈیوں کے جوف میں سوزش (Sinusitis) کیوں ہوتی ہے؟ یہ بات واضح نہیں ہے تاہم دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ خارجی عناصر سے زیادہ حساسیت یا الرجی رکھتے ہیں، ان کے سانس زیادہ متورم ہو جاتے ہیں تاہم ان دونوں میں کوئی براہ راست تعلق ثابت نہیں کیا جاسکا ہے۔ جن لوگوں کو نزلہ، زکام کے ساتھ مسلسل کھانسی کی شکایت ہوتی ہے، ان میں عام طور پر کھانسی کے شربت سے بھی کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ وہ بلغم کو حلق میں اترنے سے روکنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر مریضوں کو اسپرے یا ڈرائپس کی صورت میں اسٹیروائڈز تجویز کر سکتے ہیں تاکہ Sinuses کی سوزش کم کی جاسکے۔ اس صورتحال سے باہر نکلنے کا ایک اور مفید راستہ یہ ہے کہ نمک ملے پانی سے ناک کے نتھنوں کو بذریعہ پچکاری غسل دیا جائے جسے Saline Lavage بھی کہتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے تقریباً آدھا لیٹر پانی میں ایک چائے کے چمچے کی مقدار نمک اور اتنا ہی کھانے والا سوڈا ملائیں اور پھر اس محلول کو کسی محفوظ کنٹینر میں فریج کے اندر رکھیں اور جب ضرورت ہو اس محلول کو چلو میں بھر کر ناک میں سڑکیں۔ دن میں دوبارہ ایسا کرنے سے سوزش کم ہوگی اور اسٹیروائڈز کیلئے ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے بہت سے مریض افاقہ محسوس کرنے لگیں گے۔ لیکن اگر نمک کے محلول کو ناک میں انڈیلنے کے باوجود ایک دو ہفتے تک کھانسی جاری رہے تو پھر ممکنہ طور پر اسٹیروائڈز کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ نمکین پانی سڑکنے کے بعد Steroid Nasal Spray استعمال کریں۔ اس علاج سے دو تین ہفتے میں کھانسی ختم ہو جانی چاہیے لیکن اگر علامتیں 12 ہفتے سے زیادہ عرصے تک برقرار ہیں تو پھر یہ Chronic Rhinosinusitis کی شکایت ہو سکتی ہے جس میں اسپیشلسٹ اور ماہر معالج سے رجوع کرنا ضروری ہوتا ہے۔

## اصل السوس یعنی ملہٹی کے فوائد

ملہٹی کے پودے کی شکل کیکر کے پودے سے ملتی جلتی ہے تاہم یہ جھاڑی کی شکل میں ہوتا ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک میں ہزار ہا برس سے ملہٹی بطور دوا استعمال کی جا رہی ہے۔ اس پودے کی جڑزہر کے خاتمے، صفراء، بلغم اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال بیرونی طور پر زخم بھرنے، سوزش کے خاتمے، کھانسی اور دمے میں بھی کیا جاتا ہے۔ ملہٹی کا مستقل استعمال عمر میں اضافہ کرتا ہے۔ چینی باشندے مختلف طریقوں سے اس پودے کا استعمال کثرت سے کرتے ہیں، ان کی جوانی اور شفاف جلد کا راز ملہٹی ہی ہے۔ اطباء گلے اور پیٹ کی بیماریوں میں ملہٹی کا سیرپ گولیاں اور ٹیبلٹس تجویز کرتے ہیں۔

## ملہٹی اور خواتین

ملہٹی کی جڑیں چبانے سے آواز خوب صورت ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے گلے کی خراش سوزش اور جلن کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اگر گلابیٹھ گیا ہو، تو ملہٹی کو پانی میں ابال کر اس کے غرارے کریں۔

## بالوں کو سیاہ کرتی ہے ملہٹی

خواتین ملہٹی کے استعمال سے اپنے بالوں کو جلد سفید ہونے سے روک سکتی ہیں۔ ملہٹی پانی میں ابالیں اور چھان کر اس کا پانی پینے سے رنگت نکھر جاتی ہے۔ اس پانی سے مستقل سردھونا بالوں کو سیاہ کرتا ہے اس کے استعمال سے بال جلد سفید نہیں ہوتے، دوسرے جلد نرم ملائم، صاف شفاف اور جھریوں سے پاک رہتی ہے۔ موسم برسات میں پیدا ہونے والی ملہٹی کی جڑوں کو ابال کر ایک طرح کا سیرپ تیار کیا جاتا ہے، جسے پینے سے گنجے سر پر بال نکلتا شروع ہو جاتے ہیں، گرتے بال جھڑنے سے رک جاتے ہیں اور نئے بال اگنے لگتے ہیں۔ گنج کی شکار خواتین ملہٹی کی جڑیں ابال کر پیس لیں اور یہ لیپ گنج کی جگہ پر لگائیں۔ ملہٹی کے پانی سے ہر روز آنکھیں دھونے سے امراض چشم نہیں ہوتے۔ ملہٹی سے جو شانہ اور مرہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ چاکلیٹ ٹافیاں بنانے والے اس کا ایسنس استعمال کرتے ہیں، جبکہ خواتین اسے پان میں رکھ کر کھاتی ہیں، تاکہ ان کی آواز سریلی ہو جائے۔

## ملہٹی کے دیگر فوائد

ملہٹی کے بارے میں گرنھوں میں بھی ذکر موجود ہے۔ اس کے استعمال سے جسمانی قوت اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ صفرا بلغم اور خون کی بیماریوں کے علاوہ پیاس، متلی اور قے کو روکتی ہے۔ کھانسی اور دے کے مرض میں بھی فائدہ دیتی ہے۔ روم، مصر اور یونان کی قدیم کتب میں ملہٹی کے فوائد کا ذکر موجود ہے۔ انگریزی دوائیں تیار کرنے والے کیمسٹ اسے معدے کے درد، حلق کی تکلیف اور قبض سے نجات پانے کے لئے ٹیبلیٹ اور گولیوں میں شامل کرتے ہیں۔ معدے کی تیز ابیت میں ملہٹی کو چوسنا یا اس سے تیار کردہ گولیاں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ملہٹی کی جڑوں کو ابال کر اس کا پانی کیمیائی طریقوں سے خشک کر کے سفوف بنایا جاتا ہے اور سیرپ تیار کئے جاتے ہیں۔ ملہٹی میں ایک میٹھا جو ہر کھانڈ کی شکل میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس مٹھاس سے صحت بخش مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ یہ شکر سے بچاس گنا زیادہ میٹھی ہوتی ہے۔ عرب، مصر، بغداد، ایران کے علاوہ ملہٹی کی سب سے زیادہ مانگ امریکا میں ہے۔ یہاں اسے کاشت کیا جاتا ہے اور اسے درآمد بھی کیا جاتا ہے۔ چینوں کی رائے کے مطابق جو لوگ سدا جوان رہنا چاہتے ہیں، وہ ملہٹی کا باقاعدہ استعمال کرتے رہیں۔

## چہرے کا ماسک یعنی لیپ اس طرح تیار کریں

بادام 50 گرام ملہٹی 50 گرام، سمندر جھاگ 100 گرام تینوں کو اچھی طرح دھوپ میں سکھالیں پھر مقشر کر لیں یعنی موٹا موٹا کوٹ لیں جب ٹکڑے چھوٹے ہو جائیں تو سب کو مکسی میں یا ہاون دستہ میں باریک پیس کر چھان لیں۔ سفوف تیار ہے۔ اس سفوف کو شیشی میں بھر کر رکھیں۔

رات میں ایک چمچ سفوف تشری میں ڈال کر اس میں دودھ یا دہی یا پانی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ آنکھوں اور ہونٹوں کو چھوڑ کر چہرے پر دس منٹ مساج کریں اور سو جائیں، صبح اٹھ کر جب وضو بنائیں تو چہرے کو گرم پانی سے اچھی طرح واش کر لیں۔ متواتر ایک ماہ (کم از کم) استعمال کریں، بفضلہ ایزدی چہرے کے تمام داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)





## سینے کے امراض کا آسان علاج

● **بلغھی کھانسی:** ادراک کا رس شہد، هموزن ملا کر تین گرام کے بقدر دن میں کئی بار چائیں بلغمی کھانسی اور بلغم کی پیدائش روکنے کے لئے بہت مفید ہے۔

● **کالی کھانسی:** لہسن کا رس دس بوند میں شہد تین گرام ملا کر دن میں دو بار چٹائیں کالی کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔

● مکئی کے دانے نکال ڈالیں اور خالی بھٹے کو جلا کر کونلہ کر لیں تین گرام لے کر شہد میں ملا کر چٹانے سے دن میں تین چار بار کالی کھانسی میں چٹانا بہت فائدہ مند ہے۔

● لوکی کا چھلکا سکھا کر هموزن شکر ملا کر پیس لیں چھ گرام صبح چھ گرام شام پانی سے کھلانے سے منہ اور پیچھے صوفوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

● پیپل کے پیلے رنگ کے پکے پھل سکھا کر پیس کر صبح و شام تین تین گرام پانی سے لیں اس کے مسلسل استعمال کرنے سے دمہ، سانس کا چلنا بلا تکلیف کے دور ہو جاتا ہے دم پھولنے اور تنفس کی عمدہ دوا ہے۔

● پتھر کے کونلہ کی سفید راکھ کو کپڑ چھان کر محفوظ رکھیں چار رتی یعنی آدھا گرام شہد اصلی 10 گرام میں ملا کر صبح و شام چٹائیں نئی پرانی اور ہر قسم کی کھانسی کیلئے اکسیر ہے۔

● پبلی اور سینہ کے درد کے لئے اصلی شہد کے موم کی مٹر برابر گولیاں بنالیں ایک گولی نیم گرم پانی سے صبح و شام یہ پبلی اور سینہ کے درد کے علاوہ درد قونج میں COLIC PAIN میں بھی عمدہ کام کرتی ہے۔

● جوان بکرے کا پیچھے ہاڈی میں جلا کر کونلہ بنائیں اور پیس کر رکھ لیں تین گرام صبح و شام بکری کے دودھ سے کھلائیں۔ اس سے سل (T.B) کی شکایت اور پیچھے صوفوں کی کمزوری بالکل دور ہو جاتی ہے۔ اس کو سل دق کی دیگر دواؤں کے ساتھ مسلسل کھلائیں۔

● کالا کیٹر اجو پک کر اوپر سے لال ہو جاتا ہے یا سرطان نہری کو ہاڈی میں جلا کر کونلہ بنالیں هموزن شکر ملائیں یا نہ ملائیں اس کو بھی اسی طرح کھلانے سے دق و سل کو آرام ہو جاتا ہے۔

● پھٹکری سفید بریاں چار گرام، شکر بارہ گرام دونوں ملا کر نہایت باریک پیس لیں اور کل دوا کی چودہ پڑیا بنالیں۔ سوکھی کھانسی کے لئے ایک پڑیا صبح اور ایک شام گائے کے دودھ سے دیں۔ اور تر کھانسی کے لئے صبح و شام نیم گرم پانی سے کھلائیں پرانی کھانسی کے لئے نہایت مفید ہے۔

● پرانی پیاز اچھی سی دیکھ کر لیں اور رات کے وقت پانی میں ابالیں کہ خوب گل جائے اس کے چھلکے اچھی طرح نکال کر اس پر کھانے والا نمک حسب ضرورت چھڑک کر سوتے وقت کھلا دیں۔ پرانی کھانسی خاص کر بلغمی کھانسی کے لئے نہایت عمدہ دوا ہے۔ چار پانچ روز میں آرام ہو جاتا ہے۔

● سفوف اصل السوس چھ گرام، سوڈا ابائی کارب (کھانے کا سوڈا) تین گرام ملا کر رکھ لیں۔ ایک تولہ (ایک چمچی ملائی) میں ملا کر آہستہ آہستہ منہ میں رکھ کر چوسیں سوکھی کھانسی میں بہت فائدہ کرتی ہے۔

● ناریل کا اصلی اور خالص تیل تین تین گرام روزانہ تین بار ایک سے تین سال کے بچوں کو پلایا جائے تو کالی کھانسی بالکل اچھی ہو جاتی ہے۔

● کوئی بھی درمیانی سانس کی مچھلی لے کر اندر کی آلائش صاف کر کے ہانڈی میں رکھ کر جلا کر کالاکونلہ بنالیں اور پیس کر رکھ لیں ڈیڑھ گرام یہ سفوف شہد اصلی میں ملا کر روزانہ تین بار چٹائیں۔ دمہ اور کالی کھانسی اور ہر قسم کی کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔

● پرانی بوری یا ٹاٹ جلا کر رکھ کر لیں تین تین گرام صبح تین گرام شام کو تازہ پانی سے کھلائیں۔ منہ سے خون آنے کو اور حیض کے زیادہ اور جلد جلد آنے میں بہت مفید ہے۔

● بارہ سنگھا کا سینگ بارہ گرام کا ایک ٹکڑا لیں۔ اجوائن، شورہ قلمی، بارہ بارہ گرام پیس کر پانی میں ملا کر گاڑھا لپ بنا کر سینگ کے ٹکڑے پر لپ کر پیس پھر اس کو دھکتے کونلہ پر رکھ دیں اوپر سے دو کلو دھکتے کونلے ڈال دیں کہ سینگ ڈھک جائے آگ سرد ہونے سینگ کے ٹکڑے کو سنبھال کر نکال لیں اور پیس کر رکھ لیں دو سے چار رتی تک روزانہ شہد اصلی میں ملا کر چٹائیں دمہ کا مرض بہت زیادہ ہو تو اجوائن تین گرام کے جو شانہ کے ساتھ دیں۔

● یہ دوا نمونیا، پیلورسی، بلغمی کھانسی اور دمہ کیلئے اکسیر صفت ہے سینہ کا درد پسلیوں کا درد وغیرہ سب غائب ہو جاتا ہے جادوئی دوا ہے۔

● دوائے دمہ: آکھ یعنی مدار کے پھول، کالی مرچ، جوا کھار اصلی تینوں دس دس گرام لے کر پیس کر رکھ لیں یہ دوا ایک گرام لے کر لسی چھ گرام کے کاڑھے کے ساتھ صبح و شام پلائیں۔ مختلف قسم کے دمہ کو یہ دوا دور کرنے میں اکسیر ہے۔

● کتھا اصلی، چھوٹی لاپچی کے دانے، گلاب کا زیرہ (زرورد) طباشیر کبود (بنسلوچن اصلی) ہر ایک 6 گرام، برگ گاؤ زبان جلا کر کونلہ بنا ہوا نو گرام، کافور ڈیڑھ گرام سب دواؤں کو نہایت باریک پیس لیں۔

● اس سفوف کو چنگلی سے منہ میں ڈالیں اور زبان کی نوک سے منہ کے چھالوں پر لگائیں اس کو دن میں کئی بار منہ میں لگانے سے گالوں منہ کے اندر کے چھالوں، زبان کے چھالوں کو آرام ہو جاتا ہے۔ سچ تو یہ ہے چھالے عموماً پیٹ کی خرابی سے ہی ہوتے ہیں۔

● دوائے لکنت: عاقر قرح اصلی، فلفل سیاہ (کالی مرچ) فلفل دراز (پپل) کلچن ہر ایک چھ گرام نہایت باریک پیس لیں۔

دو چنگلی دوا تھوڑے شہد میں ملا کر پوری زبان اور زبان کی جڑ میں ملیں اور لعاب دہن یعنی رال گرائیں۔

ہکلا پن کی شکایت اس کے لگاتار استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

● اکسیر صوت: سہاگہ بریاں، کلچن، فلفل سیاہ ہر ایک دو تولہ، عاقر قرح اصلی، کباب چینی، گوند بول، کتیرا گوند ہر ایک آدھا تولہ، شکر ایک تولہ سب کو سفوف کر کے پانی کی مدد سے مٹر برابر گولی بنالیں۔

دن میں کئی بار ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔

آواز کا بند ہو جانا۔ گلابیٹھ جانا، آواز کا خراب ہو جانا یہ سب شکایات اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے آواز کھل کر صاف ہو جاتی ہے۔ امام مسجد مقررین اور گانے والوں کیلئے بہت مفید ہے۔

● اکسیر دمہ: گندھک آملہ سار 120 گرام سفوف کر کے ایک نئی مٹی کی بڑی رکابی میں رکھیں اس کے نیچے لکڑیوں کی نرم آگ جلائیں اور اس سفوف پر گھیکوار کا لعاب 60 گرام ڈالیں اور اس کو لکڑی سے چلاتے رہیں جب لعاب جذب ہو جائے تو اور 60 گرام لعاب ڈالیں جب یہ بھی جذب ہو جائے تو اور حتیٰ کا ایک کلو لعاب جذب ہو جائے 60-60 گرام ڈالتے اور لکڑی سے چلاتے جائیں پھر اس کو باریک پیس کر رکھ لیں بس اکسیر دمہ تیار ہے۔

● ایک گرام یہ سفوف، مکھن 10 گرام میں ملا کر صبح نہار منہ کھلائیں، گرد و ابرداشت ہو تو اور مرض بھی پرانا ہو تو سفوف کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھا کر تین گرام تک پہنچا سکتے ہیں۔ اس کے استعمال سے دست ہو کر یہ مرض دفع ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ دست نہیں آتے تو کوئی بات نہیں۔

مرض دمہ کیلئے یہ نسخہ تریاق کامل ہے۔ جلد اثر کرنے والا ہے۔ لا جواب نسخہ ہے ہر قسم کی بادی ثقیل ترشی سے پرہیز ضروری ہے۔ ہلکی ذود ہضم غذائیں استعمال کریں۔ دمہ کی پہچان یہ ہے کہ انتقال سے کچھ دن پہلے یا سال دو سال پہلے یہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ نام و نشان بھی باقی نہیں رہتا، کسی دوا کی حاجت نہیں رہتی۔

راقم الحروف کے خسر محترم حضرت مولانا منشی محمد شفیع صاحب گوپچاس سال تک دمہ رہا۔ انتقال سے 3 سال بالکل ختم ہو گیا تھا۔ دیکھنے والے کہا کرتے کہ ماشاء اللہ اب تو طبیعت اچھی ہے خدا کی شان کہ ٹھیک 3 سال بعد ہوش و ہواس کے ساتھ انتقال ہو گیا۔ انا لله وانا اليه راجعون۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)



## مچھلی کھائیں اور جان بنائیں

مچھلی مزاج کے لحاظ سے پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم و تر اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنول اور رو ہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

**نفسیاتی امراض:** حالیہ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ مچھلی، سر اور دماغ کے لئے نہایت مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس میں تین قسم کے اجزاء پائے جاتے ہیں جنہیں فیٹی ایسڈ کہا جاتا ہے مچھلی کھانے سے ذہنی امراض کی روک تھام ہوتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں یہ کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغ کو تقویت بھی بخشتی ہے۔

**طبی افادیت:** مچھلی بدن کو فربہ کرتی ہے، گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے، دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے۔ مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی، ضعف گردہ، جگر گرم پپیش و یرقان کو نافع ہے۔ آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شور بہ پینا ادویہ اور جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے۔ سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھا لینے کے بعد تھوڑی سی سوٹھ کھا لینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے، مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے، مچھلی کو دودھ اٹا اور کسی گوشت کے ساتھ

کھانا مضر ہے جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گزر گئے ہوں اور وہ آنتوں میں معدہ میں سد خلط خام پیدا کرتی ہے، تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے۔ گرم و خشک مزاجوں کے لئے اور جوانوں کے لئے اور بیٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے، اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے، خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور نم معدہ کو جلا بخشتی ہے۔ آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی دیر ہضم ہے۔ سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے۔ مچھلی کا شوربہ پینے سے آنتوں کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لیپ کرنے سے برص کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔ زندہ مچھلی کو چیر کر گرم باندھنے سے سینے کا مواد کاٹا وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اسے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی درد ہو جاتا رہتا ہے۔

## مچھلی مقوی غذا ہے

اطباء کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے، اعضاء کو قوت دیتی ہے، بلغم و صفر پیدا کرتی ہے، فساد باد کو دور کرتی ہے۔ ساتوں دھاتوں کو نافع ہے۔ بعض اطباء کہتے ہیں ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے۔ مجرب و شیریں ہے۔ آنکھ کے امراض ختم کرتی ہے، پیشاب جاری کرتی ہے، مزاج کو خوش رکھتی ہے، ہاضمہ کم کرتی ہے، کھانسی کے بعد اُلٹی آنے کے مرض میں بہت فائدہ مند ہے، بعض کے مطابق کنوئیں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے۔ تالاب کی مچھلی بدن کو موٹا کرتی ہے، مقوی اعضا اور مدر بول ہے مچھلی زہر اور بلغم کو دور کرتی ہے، جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔ دریا کی مچھلی گراں شیریں اور گرم ہے، صفر اڑھاتی ہے،

باہ کم کرتی ہے، رنگت نکھارتی ہے، صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے، بھوک پیدا کرتی ہے، کھانسی دور کرتی ہے۔

**مچھلی کا تیل:** مچھلی تیل کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کا ڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ ہو، نکالتے ہیں، یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے، خفیف بو مچھلی کی سی اور ذائقہ مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

**طبی افادیت:** بدن کی پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے، سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹا پا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے۔ خنازیر میں پندرہ بوند روغن مچھلی، پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گٹھیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں۔ پرانے، سخت اور کہنہ امراض جلد (SKIN) میں بھی اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لئے بے حد مفید ہیں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## موسم سرما کے انوکھے کمالات

جناب ڈاکٹر طارق محمود چغتائی لکھتے ہیں کہ: موسم کی رت بدلی، تو حالات بھی بدل جاتے ہیں اور غذائیں بھی بدل جاتی ہیں۔ موجودہ دور میں جب ناقص غذائیں ملیں، اور دوائیں بھی ناقص ہوں تو پھر انسان کا جسم آخر کب تک چل سکے گا، انسان کا جسم تو آخر جسم ہی ہے ہڈیوں اور گوشت کا مجموعہ ہے، گھسنے کو لوہا بھی گھس جاتا ہے اور پتھر بھی گھس جاتا ہے، میں ایک بلڈنگ کی سیڑھیاں چڑھ رہا تھا سیڑھیوں پر لگا ماربل گھسا ہوا تھا فوراً احساس ہوا کہ رگڑ سے پتھر بھی گھس جاتا ہے انسان سارا دن متحرک رہتا ہے تو کیا اس سے انسانی جسم نہیں گھستا؟ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بسوں اور کوچوں کے لوہے کے فرش گھس کر چکنے ہو جاتے ہیں اس کی وجہ پاؤں کی رگڑ ہے، بالکل یہی حال ہمارے جسم کا ہے ہمیں اپنے جسم کے لئے خالص غذائیں اور دوائیں ڈھونڈنی ہوں گی ورنہ تو ہمارے جسم کی حرکت اور متحرک جسم کی کیفیات ہمارے اندر کے سارے اعضاء کو گھسا کر رکھ دیں گی۔

میری شروع سے کوشش رہی ہے کہ ہر جاننے والے سے مشاہدات اور تجربات پوچھوں۔ میں نے اپنے آپ کو سدا طالب علم سمجھا ہے۔ دوران سفر یہ نسخہ ایک مخلص نے بتایا۔ پھر میں نے اس کو بے شمار لوگوں کو استعمال کرنے کے لئے دیا۔ چیز پہلے بھی آزمائی ہوئی تھی بعد کی آزمائش نے اس کو مزید اور زیادہ باہرکت بنا دیا۔ جب بھی موسم سرما کی

ابتداء ہو آپ فوراً اس ٹانک کو استعمال کرنا شروع کر دیں۔ یہ ٹانک کیا ہے دراصل ایسے لوگوں کے لئے جن لوگوں کا تعلق دماغی کمزوری اعصابی کھچاؤ پٹھوں کا کھچاؤ مادہ لوگ جو دن رات دماغی محنت کرتے ہیں اور دماغی کام کرتے ہیں جنہیں کسی وقت سر کھانے کی فرصت ہی نہیں ہوتی یا ایسے لوگ جو جسمانی محنت کرنے میں سب سے آگے ہیں کھلاڑی ہوں، پہلوان ہوں، مزدور ہوں، وزن اٹھانے والے، لکڑی یا تعمیر کا کام کرنے والے، یا دوڑ لگانے والے، ورزش کرنے والے، جم اور جسمانی محنت کر کے فٹنس کے لئے اپنے آپ کو تیار کرنے والے ان سب کے لئے ایک انوکھی دوا اور غذا ہے۔ واقعی تجربات کے اعتبار سے بارہا آزمودہ ہے۔

میں قارئین کو اس موسم سرما میں دوا کے استعمال کرنے کی بھرپور دعوت دوں گا اور ضرور استعمال کیجئے پہاڑی علاقے میں رہنے والے یا میدانی علاقوں میں ان سب کے لئے یہ یکساں مفید ہے حتیٰ کہ اپنے بچوں کو اس کی مقدار کم کر کے ضرور استعمال کرائیں کیونکہ اس کی کم مقدار بھی بچوں میں صحت اور تندرستی کا ذریعہ بنتی ہے تین سال سے لے کر سو سال کر عمر کے لئے یہ نہایت مفید اور مؤثر ہے۔ اس کے فوائد آپ سوچ نہیں سکتے کہ کیا ہو سکتے ہیں۔

قارئین! مختلف رنگوں اور خوب صورت پیکٹ میں بعض ٹانک ملتے ہیں اور بعض کے اوپر بیرون ملک کی مہر ہوتی ہے آپ وہ استعمال کرتے ہیں میں مطمئن ہوں آپ ضرور استعمال کیجئے، لیکن ایک بات میں آپ سے عرض کروں گا کہ اپنے ہاتھ کا لذیذ پکا ہوا کھانا زیادہ فائدہ مند ہے یا وہ باہر کا کھانا جس میں سب الٹے سیدھے کیمیکل صرف ظاہری ذائقے کو تیار کرنے کے لئے ڈالے جاتے ہیں جب وہ کھالیں تو انسان کی زندگی میں جو نقصانات معدہ جگر دل کی بیماریاں جوڑوں پٹھوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں، وہ آپ خوب جانتے ہیں۔

قارئین! یہ چھوٹے چھوٹے ٹوکے بعض اوقات ایسے مفید ہوتے ہیں جو عام عقل انسانی سے ماورئی ہوتے ہیں۔

آئیے! میں آپ کو اس کے کچھ فوائد بتاتا ہوں: یہ نسخہ میں نے ابھی تازہ ہی سنا تھا ایک مریض میرے پاس لایا گیا اس کا دل دماغ اور پٹھے کمزور تھے اس کے لئے چلنا بہت دھیر تھا جسمانی اور اعصابی کمزور اس کا ساتھ نہیں دے رہی تھی میں نے یہی نسخہ ان کو مسلسل تین ماہ استعمال کرنے کو عرض کیا اور ساتھ ہی تاکید کی کہ پوری ذمہ داری سے آپ یہ دوائی استعمال کریں اس میں ناغہ نہ کریں۔ قارئین آپ یقین کریں گے اس دوائی کے استعمال سے انہیں اتنا فائدہ ہوا کہ آپ سوچ نہیں سکتے۔ صرف ڈیڑھ ماہ کے بعد مجھے اطلاع ملی کہ اس مریض کا پیغام یہ ہے کہ میرے جسم میں ایک نئی جان دوڑی ہے اور ایک بے جان جسم جسے میں لیے پھر رہا تھا وہ جاندار اور صحت مند ہو گیا۔

ایک خاتون گھریلو جھگڑوں کی وجہ سے مسلسل پریشان تھی اور پریشانی یہاں تک پہنچی ان کی ایک ٹانگ کمزور ہو گئی، سب نے کہا کہ فالج ہو گیا لیکن بظاہر وہ فالج نہیں تھا ذہنی کھچاؤ اعصابی تناؤ ٹینشن کی وجہ سے اس حصے کے اعصاب کمزور ہو گئے اور متاثر ہو گئے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کرنے کیلئے دیا چند ہفتے نہایت ذمہ داری سے اس خاتون نے یہ فارمولہ استعمال کیا اور اتنے اچھے رزلٹ ملے کہ وہ خود حیران رہ گئیں۔

ایک بچہ میرے پاس لایا گیا تقریباً دس سال کا تھا اس کے والدین اس کے بارے میں یہ شکایت کرتے کہ بچہ اپنی کمر نہیں سنبھال سکتا، چلتا تو ہے لیکن بعض اوقات چلتے چلتے گر جاتا ہے۔ کمزور ہوتا جا رہا ہے، کھایا پیا لگتا نہیں، ٹانگوں میں جان نہیں، کمر میں جان نہیں، جسم میں جان نہیں اور بچے میں چڑچڑاپن بہت زیادہ اور تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ میں نے بچے کو یہی دوائی استعمال کرنے کے لئے عرض کیا۔ جب میں نے یہ دوائی استعمال کرنے کو دی باوجود اس کے کہ انہوں نے دوائی پوری توجہ سے استعمال نہیں

کرائی، غفلت سے استعمال کرائی لیکن اس کے باوجود اس دوائی کے استعمال سے بچے کو بہت فائدہ ہوا انہوں نے مجھے دکھایا تو میں نے اسے مزید پابندی سے استعمال کرنے کو عرض کیا اور مزید توجہ سے استعمال کرنے پر بچے میں حیرت انگیز تبدیلی آئی ٹانگیں مضبوط، کمر مضبوط، مہرے مضبوط، لڑکھڑاہٹ ختم ہوئی اور چلنا پھرنا بحال ہوا اور بچہ صحت اور تندرستی کے سفر کی طرف اپنے قدم بڑھانے لگا۔

ایسی خواتین جو کمر کے درد میں مبتلا رہتی ہیں اور ٹانگوں کے درد میں مبتلا رہتی ہیں یا جن کا جسم یا جسم کا کوئی حصہ سو جاتا ہے۔ اور ان کی طبیعت مسلسل بے چین اور پریشان رہتی ہے۔ ایسی تمام خواتین کے لئے نہایت ہی مفید اور لا جواب یہی فارمولہ ہے۔ الغرض آپ نہایت اعتماد سے اور توجہ سے اگر یہ دوائی استعمال کریں اور اس دوائی کو مکمل یقین سے اپنے استعمال میں لائیں تو میں انشاء اللہ اعتماد سے کہتا ہوں کہ مسلسل تجربات نے اس دوائی کو بہت فائدہ مند اور لا جواب قرار دیا ہے جسمانی اور دماغی محنت کرنے والے اس دوائی سے بھرپور فائدہ اٹھائیں ہر موسم میں مفید لیکن خاص طور پر موسم سرما میں اس دوائی کے انوکھے فائدے اور کمالات ہیں۔

میں نے اس کے بہت مختصر فائدے بتائے ہیں جب آپ استعمال کریں گے اس کے فائدے آپ پر وہ کھلیں جو آپ سوچ نہیں سکتے لیکن شرط یہ ہے کہ کچھ عرصہ مسلسل اعتماد سے یہ دوائی استعمال کریں جلدی نہ کریں کیونکہ مصنوعی غذائیں کھا کھا کر جسم اندر سے کھوکھلا ہے ابھی سے فطری اور قدرتی غذائیں اور دوائیں لیں۔ انشاء اللہ جسم بھرپور توانائی اور طاقت کی طرف متوجہ ہوگا۔

**حوالہ شافی:** منفی یعنی بڑی کشمکش اس کے اندر سے بیج نکال لیں اسکے ہم وزن خالص شہد ملا کر دونوں کو خوب کوٹ لیں چاہیں گولیاں بنالیں ورنہ دونوں کو کوٹا ہوا ایسے رکھ کر آدھا چھچھ دن میں تین بار یا دو بار ایک چھچھ دن میں تین بار یا دو بار چائے والا

استعمال کریں۔ پانی کے ہمراہ بھی لے سکتے ہیں لیکن اگر نیم گرم دودھ کے ہمراہ لیں تو اس کے فوائد سو سے ہزار گنا اور بڑھ جاتے ہیں۔ اگر یہ بنا کر محفوظ رکھیں تو خراب نہیں ہوتا اس کو فریج میں رکھنے کی ضرورت نہیں۔ اب بتائیں قارئین کیسی سستی چیز اور کیسی آسان چیز ہے لیکن فوائد کیسے لا جواب۔ ضرور بنائیے گا۔

منقہ اللہ رب العزت کی نعمتوں سے ایک نعمت ہے جو غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

- گلے میں خراش ہو تو منقہ چوس کو صبح و شام نگل لیں۔
- سوکھی کھانسی میں منقہ صبح و شام چوسنا مفید ہے۔
- دائمی قبض کے لئے منقہ کا جوشاندہ پینا مفید ہے۔
- پیٹ کی گرمی کے لئے منقہ اکسیر ہے۔
- بچکی روکنے کے لئے منقہ بے حد مفید دوا ہے صبح و شام دس دس منقہ کھائیں، اور اس کا جوشاندہ پیئیں۔

● منقہ بوا سیر کو ختم کرتا ہے۔

● منقہ قاطع بلغم ہے۔

● منقہ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ معدہ کی بخیر کے لئے اکسیر ہے۔

(محمد ادریس جان رحیمی)



## کھانا کتنی مقدار رکھائیں؟

شریعت محمدی ﷺ ایک جامع و کامل دستور ہے جس میں انسانی زندگی کے ہر شعبہ سے متعلق ہدایات و تعلیمات ملتی ہیں اور کسی بھی شعبہ زندگی میں تشنہ نہیں رکھا گیا۔ انسان کو اپنی جان بچانے اور نماز و روزہ دیگر عبادتوں کو انجام دینے اور اپنی طاقت و قوت برقرار رکھنے کے لئے جتنی مقدار درکار ہے اس قدر کھانا فرض ہے اور کھانے والا اجر و ثواب کا بھی مستحق ہے۔ زیادہ قوت کے لئے سیر ہو کر کھانا مباح ہے۔ صحت کو قائم رکھنے اور بیماریوں سے حفاظت و نیز نظام ہضم کی درستگی کے پیش نظر شریعت نے پیٹ کے تین حصہ کرنے کا حکم دیا ہے۔ ایک حصہ کھانے کے لئے دوسرا حصہ پانی کے لئے اور تیسرا سانس کے لئے جیسا کہ سنن ترمذی میں حدیث شریف ہے۔

ضرورت سے زائد مقدار میں کھانا کہ جس سے معدہ خراب ہونے کا اندیشہ ہو ممنوع و مکروہ قرار دیا گیا ہے۔ اگر زائد تناول کرنے سے یہ مقصود ہو کہ دوسرے دن روزہ رکھنے کے لئے تقویت حاصل ہو یا مہمان کا ساتھ دینے کے لئے زیادہ کھالے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔

سیدنا عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ حضور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو ڈکار لیتے ہوئے سنا تو فرمایا۔ اپنی ڈکار کو روک لے کیوں کہ قیامت

کے دن لوگوں میں سب سے زیادہ بھوکا وہ شخص رہے گا جو زیادہ پیٹ بھرنے والا تھا۔ ان احکام کو پیش نظر رکھ کر آدمی کو کھانا تناول کرنا چاہیے۔ کسی کے اصرار یا تقاضہ پر شرعی احکام میں بے توجہی نہ ہونے پائے۔ میزبان کو بھی چاہیے کہ حد درجہ کسی کو مجبور نہ کرے۔

سیدنا مقداد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔ انہوں نے کہا میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ارشاد فرماتے سنا ہے۔ کسی انسان نے پیٹ سے زیادہ برا کوئی برتن نہیں بھرا۔ آدمی کے لئے چند لقمے کافی ہیں جو اس کے پیٹ کو سیدھا رکھیں۔ اگر واقعہ کھانا ضروری ہی ہے تو ایک تہائی کھانے کے لئے ہے ایک تہائی پانی کے لئے اور ایک تہائی سانس کے لئے۔

خلاصہ یہ ہے کہ زندگی کھانے کے لئے نہیں بلکہ کھانا زندگی کے لئے ہے۔ بزرگوں کا قول ہے کم گفتن، کم خفتن، کم خوردن عادت گیر۔ یعنی کم کھانا انسان کی عادت ہے بسیار خوری حیوان کی عادت ہے۔

اچھے کاموں میں مشغول ہونا اور بری باتوں سے اپنے کو بچانا زندگی کو کامیاب بنانے کی کنجی ہے۔

زیادہ کھانے کی خواہش، زیادہ سونے کی عادت، زیادہ بولنے کی عادت اچھے لوگوں کا کام نہیں ہے۔

مہمان کا فریضہ ہے کہ وہ میزبان کے ماحول کے مطابق کھانا تناول کرے ایسا نہ ہو کہ اتنا کھالے کہ میزبان بھوکا رہ جائے۔ اور میزبان کا فریضہ ہے کہ پہلے مہمان کو کھلائے اور ایسا کھانا کھلائے کہ جس کی تیاری پر قرض نہ لینا پڑے۔ کیونکہ آنے والے مہمان کی میزبانی کا مطلب یہ نہیں کہ میزبان اچھے اچھے پکوان پکا کر مہمان کو کھلائے اور

قرضدار بن جائے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)



## ورم لوزتین متاثر کرنے والا متعدی مرض

لوزتین (TONSILLS) بکرے کی آنکھ کی طرح دو غدود ہوتے ہیں۔ جو عضلات عنق (گردن) میں حلق (PHARYNX) کے دائیں اور بائیں جانب قدرے تھوڑا باہری طرف اور زبان کے پچھلے حصے کے نیچے نصب ہوتا ہے۔ ان غدود کے یوں تو بہت سارے کام ہیں لیکن ہمارے جسم میں ان کے تین اہم کام ہیں۔ اول یہ کہ لعاب دہن کی تیاری میں حصہ لیتے ہیں یہ غدود لعاب دہن تیار کرنے والے غدود جنہیں (SALIVARY GLAND) بھی کہتے ہیں سے براہ راست تعلق میں ہوتا ہے۔ دوسرے یہ کہ یہ غدود لوزتین جراثیم کش رطوبات کا اخراج کرتے ہیں جو کہ لعاب دہن میں ہمہ وقت شامل ہوا کرتا ہے اور چباتے وقت غذا میں موجود بیکٹریا اور جراثیم کا خاتمہ یقینی بناتے ہیں۔

لوزتین میں مرض کی کیفیت اسی وقت ہوتی ہے جب گردن کے عضلات اور اعضاء مثلاً حلق اور تنفسی اعضاء میں کسی بھی قسم کی ورمی کیفیت یا (INFLAMMATION) ہو جائے تو لوزتین (TONSILLS) میں بیماری آ جاتی ہے، التهابی کیفیت کو طب یونانی میں ورم لوزتین اور طب جدید میں (TONSILLITIS) ٹونسی لائٹس کہتے ہیں۔ زیادہ تر یہ مرض اسکول کے بچوں میں یعنی SCHOOL AGE بچوں میں ہوتا ہے جب شروعاتی جماعت میں بچے ہوتے ہیں یعنی ایل کے جی سے



3rd یا 4th درجہ STANDARD تک کے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں یہ مرض کبھی کبھی کم منافت رکھنے والے نوجوانوں میں بھی ہو جایا کرتا ہے عموماً لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس مرض کے لئے سردی کا موسم زیادہ معاون ہوتا ہے ویسے دیگر دوسرے موسموں میں بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

### اسباب CAUSES

خلط بلغم جب خراب ہو کر دماغ سے خارج ہو کر خارج ہونے لگتی ہے حلق و زرخہ کے عضلات پر گرتی ہے اور وہاں کے غدود ایک طرح سے دفاع کرتے ہیں لیکن قوت منافت کمزور ہونے کی وجہ سے حلق میں ورم اور خراش پیدا ہو جاتی ہے اور مناسب تدارک نہ ہونے پر لوزتین میں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔  
گردوغبار اور کثیف فضاء والے علاقے میں سانس لینا۔  
زیادہ سرد اور زیادہ گرم اشیاء کا مستقل استعمال کرنا۔  
خناق و بائی، انفلوئنزا، کالی کھانسی سردی، زکام کا شدید رہنا اس مرض میں معاون ہوا کرتے ہیں۔

جدید تحقیقات میں جراثیمی مادے مثلاً ہفتہ عنبیہ، بھقہ جیہ (GANO COCI اور COCI گروپ کے بیکٹریا) اس کے علاوہ ایچ، انفلوئنزا وغیرہ بھی لوزتین کے غدود کو متاثر کر کے ورم پیدا کر دیتے ہیں۔

عموماً خسره، شہیقہ (WHOOPING COUGH) کالی کھانسی، التهاب زرخہ، سرفہ، ضیق النفسی اور تدرن T.B مزمن ورم لوزتین میں معاون ہوا کرتے ہیں۔  
اس مرض میں عمر کی کوئی قید نہیں ہوتی پیدائش کے بعد سے کبھی بھی کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے اگرچہ ایک مرتبہ ہو جائے اور صحیح ڈھنگ سے علاج نہ ہو تو عمر کے ساتھ پرانا درد پرانا ہو جاتا ہے۔

### علامات SYMPTOMS

مریض بار بار حلق میں خراش اور نگلنے میں تکلیف کی شکایت کرتا ہے۔  
منہ میں ناگوار بواور خراب ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔  
ورم لوزتین میں اگرچہ ACUTE حار والی کیفیت ہوتی ہے تو مریض بہت تکلیف میں ہوتا ہے۔  
آواز بیٹھ جاتی ہے۔ صاف بولنے میں تکلیف ہوتی ہے اور الفاظ کی ادائیگی میں پریشانی ہوتی ہے۔  
بچوں میں بد مزاجی اور چڑچڑاپن بڑھ جاتا ہے۔  
بخار شدت کے ساتھ اور اکثر و بیشتر سردی لگ کر بھی آیا کرتا ہے۔  
چھوٹے بچوں میں ورم لوزتین کی وجہ سے کان میں بھی درد ہو جایا کرتا ہے۔  
گردن میں حلق کے مقام پر سوجن اور سرخی نمایاں معلوم ہوتی ہے۔  
چھوٹے بچے گلے میں درد کی وجہ سے تیز تیز رو نہیں پاتے ہیں۔ لیکن ان کا کراہنا محسوس کیا جاسکتا ہے۔  
کھانسی میں جو بلغم نکلتا ہے اس میں پیلا پن اور قدرے کالا پن بھی ہوتا ہے۔  
مرض کی شدت میں خارج ہونیوالے بلغم میں بدبو بھی ہوا کرتی ہے۔  
**پرہیز و غذا:** سرد غذاؤں سے پرہیز ہمیشہ کرایا جانا ضروری ہے مثلاً ککڑی، مولی، ہری سبزیاں، ناریل کا پانی زیادہ تلی ہوئی چیزیں، موسمی، سنترہ، لیموں، اچار، چاٹ پکڑے، کولڈرکس اور تمام قسم کے فاسٹ فوڈس اس کے علاوہ حساسیت بڑھانے والی غذائیں بڑے کا گوشت، مکھن، مسکا اور ملائی اور دیگر چکنائی والی اشیاء اور سرد ہوا یا پکھے کے نیچے سونا بھی نقصان پہنچاتا ہے۔

**غذا:** دالوں کا استعمال مرض کے دوران کرائیں لیکن ماش کی دال اور بٹر کی دال نہ کھلائیں اور گرم پانی میں نمک طعام ڈال کر غرغہ کرائیں دیسی انڈا دودھ گرم کر کے اس میں گھول کر پیئیں آرام ہو جاتا ہے۔

**علاج:** طب یونانی میں بحمد اللہ تعالیٰ اس مرض کے لئے تیر بہدف شانی دوائیں موجود ہیں۔ جو بہت جلد اس مرض پر قابو پالیتی ہیں ورنہ دیگر علاج میں آپریشن ہی آخری علاج ہے۔

**دوائیں ہوالشافی:** لعوق اعظم دو چمچہ 10 گرام، معجون منقی عام 10 گرام، جو شانہ نزلہ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں اگرچہ بچے زیادہ چھوٹے ہیں تو لعوق اعظم عرق گاؤ زبان میں گھول کر پلایا جائے۔

**ایضاً:** شربت زوفا 20 گرام، لعوق ضیق النفس 10 گرام کیساتھ صبح و شام دیں۔  
**ایضاً:** لعوق کتان اور شربت بنفشہ بھی استعمال کرائیں۔

(محمد ادریس حبان رحیمی)



## کھانسی سے نجات پائیں

کھانسی قدرتی جسمانی رد عمل ہے جو گرد و غبار سے آئی ہوئی آب و ہوا اور ٹریفک کے دھوئیں کی وجہ سے یا بلغمی جھلی پر انفیکشن کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کھانسی کسی سنگین بیماری کی علامت کو بھی ظاہر کرتی ہے اگر کھانسی مسلسل کئی دنوں تک ہوتی رہے تو طبی ماہرین کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ مستقل ایک ماہ سے زیادہ کھانسی کا موجود رہنا کسی خطرناک بیماری کا الارم بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں ہو سکتی ہے بہر حال احتیاط علاج سے بہتر ہے کہ مصداق کسی بھی بیماری سے بچاؤ کے لئے احتیاط لازمی کرنی چاہیے۔

● خشک کھانسی یا بلغمی کھانسی کی وجہ سے ہونے والا بلغم سفید سے ہرے رنگ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔ اس کا رنگ مزید گہرا ہو جائے تو یہ عام طور پر انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بخار اور فلو کی وجہ سے ایک ہفتہ بھی رہ سکتی ہے اور دوسری صورت میں اکثر یہ ایک عادت بھی بن جاتی ہے جیسے بلا وجہ کھانسنے وغیرہ۔

● قدیم چینی طب میں پھیپھڑے جذباتی غم کے شریک کا تصور کیے جاتے ہیں۔ اچانک سے ملنے والی بری خبر کا شدید جھٹکا جیسے کسی عزیز کو موت کی خبر سینے کی جکڑن اور سانس کا مسئلہ استھما (Asthma) وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کے علاج کیلئے لیمن بام بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ ان تمام کیفیتوں میں طبی علاج کا انتخاب کھانسی کی نوعیت پر محیط ہوتا ہے آیا کھانسی خشک ہے یا بلغمی اور بلغم کی رطوبت گاڑھی ہے یا پتلی پانی جیسی ہے۔ کھانسی کے طبی علاج میں (Expevtoeants)

بلغم نکالنے والی دوا کا اثر موجود ہوتا ہے۔ یہ طبی ادویات کھانسی کے عمل کو بڑھا دیتی ہیں تاکہ بلغم کا اخراج ممکن ہو سکے اور آہستہ آہستہ پھر کھانسی کو بھی روک دیتی ہیں۔

● کھانسی کی نوعیت کے مطابق علاج نہ کرنا، معاملے کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ پیدا کر سکتا ہے مثلاً انفیکشن ہو گیا اور کھانسی کو روک لیں تو متاثرہ بلغم پھیپھڑوں کے اندر ہی موجود رہے گا، جو صحت کے لئے نہایت مضر ہے۔ بالکل اسی طرح اگر خشک کھانسی ہے اور بلغم نکالنے والی Expectorant کا استعمال کر رہے ہیں تو یہ کھانسی کی صورت حال کو بڑھا کر مزید سنگین بنا دے گی۔

### رس بیری کا سرکہ

● طبی ماہرین پھیپھڑوں، بلغمی جھلی اور سانس کی نالیوں میں رطوبت کو نکالنے کے لئے ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے قے آئے اور تمام رطوبت جو سانس لینے کے عمل میں مشکلات اور رکاوٹ پیدا کر رہی ہیں اس کا اخراج ہو جائے اور سینہ بلغم سے صاف ہو جائے۔ رس بیری کا سرکہ بلغم صاف کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ اگر اس میں کچلی ہوئی رس بیری بھی شامل کر دی جائیں تو علاج کے ساتھ ذائقہ بھی بہتر ہو جائے گا۔ اجوائن بھی اینٹی بیکٹریل دوا کے طور پر کام کرتی ہے جو شدید پھیپھڑوں کے انفیکشن کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے اس کے علاوہ لہسن بھی بلغم کو جسم سے خارج کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو سینے کی جکڑن اور دائمی کھانسی سے چھٹکارا پانا چاہتا ہے اس کیلئے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہو سکتا ہے۔ سینہ صاف کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ لہسن میں بنے ہوئے کھانے کھائیں تو اس سے بہت افادہ ہوگا۔

### پیاز اور سرکہ

پیاز بھی کھانسی کے علاج کے لئے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ شہد کا استعمال بھی بلغمی جھلی کو سکون اور شفاء بخشتا ہے۔ بہت ہوا ز کام بھی عام طور پر کھانسی کی اہم

وجہ ہوتا ہے۔ سونف اور سونف کے جوشاندے سے کھانسی میں بہت افادہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش کو راحت ملتی ہے۔

### مالش کے لئے تیل

جوشاندہ اور چائے کی طرح کھانسی کے علاج کے لئے پسلیوں کی مالش کرنے سے بھی بلغم باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ سینے کی مالش کے لئے بہت سے تیل تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک طریقہ یہ ہے کہ 5 قطرے سونف کا تیل اور 10-10 قطرے گوند اور تھائم کے تیل 50ml بادام کا تیل ملا کر دن میں تین دفعہ سینے کی مالش کریں۔ اس سے کھانسی میں بہت آرام آئے گا اور سینے اور پھیپھڑوں کو بھی راحت حاصل ہوگی۔ مالش کا نعیم البدل بھی ہو سکتا ہے کہ رومال پر اس مرکب کے چند قطرے پٹکا لئے جائیں اور اس کو سنگھ لیا جائے یا رات کو سوتے وقت برتن میں پانی بھر کر اس مرکب کے چند قطرے پانی میں ڈال دیئے جائیں اور برتن کو کمرے میں میز پر رکھ دیا جائے تو اس سے رات میں کھانسی کے غلبے سے اعانت مل سکتی ہے۔ ان تمام قدرتی گھریلو نسخوں سے کھانسی جو سردیوں میں آپ کو الجھن و پریشانی کا شکار کر دیتی ہے سے نجات مل سکتی ہے۔

### بھکے کا اہتمام

بھکے بھی لیا جائے، اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بڑے منہ والے برتن میں پانی پکا کر مریض کے سامنے رکھیں اور ڈھکن ایک طرف سے ہلکا سا اٹھا دیں تاکہ بھانپ منہ پر آئے اوپر سے کمبل ڈال دیں اور بھانپ کو سانس سے اندر لیں۔ اس طرح ناک کھل کر سانس کا آنا جانا بحال ہو جائے گا۔ اور پسلیوں کو راحت ملے گی۔ (محمد اریس جہان رحیمی)



## گلا خراب ہو تو غرغری کریں

موسم میں تبدیلی کی وجہ سے گلے میں خرابی عام ہو جاتی ہے۔ آئیے آپ کو گلے کی خرابی دور کرنے کے چند انتہائی آسان طریقے بتاتے ہیں۔

### بھدے ہونٹوں کو دلکش اور حسین بنانے کے مفید نسخے

خصوصاً تمباکونوش افراد کیلئے نمک اور پانی یہ سب سے پرانا اور آزمودہ نسخہ ہے اور جب بھی کبھی گلے میں درد ہو تو نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر غرغری کرنے سے گلے کی سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔

### لیموں اور پانی

ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس لے کر اسے بالکل ہلکے گرم پانی میں ڈال کر غرغری کرنے سے گلے میں موجود بیکٹیریا ختم ہونے سے سوزش سے آرام ملتا ہے۔

### ادرک، شہد

لیموں کا رس اور پانی اگر شہد، ادرک پاؤڈر، لیموں کے رس کو پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ نیم گرم پانی میں ادرک پاؤڈر ملائیں

اور پھر اس میں لیموں کا رس اور شہد شامل کر کے غرغری کریں۔ گلے کا درد کافی حد تک ٹھیک ہو جائے گا۔

● نمک اور گرم پانی میں دو یا تین کالی مرچ ڈال کر غرغری کریں، جو کہ درد کو کم کرنے کے ساتھ سوجن سے لڑتا ہے۔ اور ہر 15 منٹ کے بعد ایسا کرتے رہیں تو گلے کی سوجن کم ہو جاتی ہے۔ ہلدی اور پانی آدھ چمچ ہلدی اور آدھ چمچ نمک گرم پانی میں ڈال کر غرغری کرنے سے گلے کی خرابی میں کافی افادہ ہوتا ہے۔

### سیاہ مرچ کی چائے

دو سے تین عدد ثابت یا پسپی ہوئی سیاہ مرچ کو ایک کپ پانی میں ڈال کر ابالیں اور پانی نیم گرم ہونے پر اس سے غرغری کرنے سے گلے کی خارش دور ہو جاتی ہے۔

● آدھ کپ گرم پانی اور آدھ کپ ٹماٹر کا جوس لے کر اس میں تھوڑی سی سرخ مرچ ڈال کر غرغری کرنے سے گلے کی سوزش کم ہو جاتی ہے۔ حمل اور تاریکی لازم و ملزوم، اولاد کے خواہشمند جوڑوں کیلئے مفید معلومات ملہٹی اور پانی قدرتی طور پر ملہٹی میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ گلے کی سوزش اور کھانسی میں فائدہ دیتی ہے۔ نیم گرم پانی میں ملہٹی پاؤڈر ڈال کر غرغری کرنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

● ملہٹی کا سفوف آدھ چمچ اور نمک ایک چمکی دونوں کا جوشاندہ بنا کر تیار کریں اور نیم گرم سے غرغری کریں۔

● تلسی کے گیارہ پتے لے کر پانی میں پکائیں اور نیم گرم غرغری کریں۔

● سداب کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر غرغری کریں۔

● گل بنفشہ اور گل گلاب برابر لے کر جوشاندہ بنا کر تیار کریں اور نیم گرم غرغری کریں۔

(محمد اربیس جہان رنجی)

## برسات اور ناک کی الرجی

ناک انسانی جسم کا وہ حصہ ہے جس سے انسان سانس لیتا ہے۔ اگر ناک کی ہڈی یا غدود بڑھ جائے تو انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ناک کا کام پھیپھڑوں میں ہو جانے والی ہوا کو گردوغبار اور جراثیم سے پاک کرنا ہے۔ ناک ہوا کے درجہ حرارت کو نارمل کر کے جسم کے اندر بھیجتی ہے۔ جن مریضوں میں ناک کی ہڈی یا غدود بڑھے ہوں وہ ناک کے بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں اور باہر سے گردوغبار اور آلودہ ہوا ناک سے براہ راست ان کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ اس طرح انہیں کئی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ناک کی ہڈی بڑھ جانے کا مرض عام ہے اور یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے۔ ایسے مریض کی ناک بند رہتی ہے، اس کے حلق میں ریشہ گرتا ہے، سر میں درد اور طبیعت گری گری رہتی ہے۔ ناک میں بہنے والا مادہ جسم کے مختلف اعضاء میں جا کر امراض پیدا کرتا ہے۔ یہی مادہ جب کانوں میں چلا جائے تو کان بند ہو جاتے ہیں۔ یہی مادہ بعد میں دمہ کا باعث بن سکتا ہے۔ حلق سے گرنے والا مادہ اگر نگل لیا جائے تو معدہ کی مختلف بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی کا آپریشن جدید طریقے سے بغیر بے ہوش کئے پانچ منٹ میں کر دیا جاتا ہے اور مریض دو گھنٹے میں فارغ ہو کر گھر چلا جاتا ہے۔ نیز یونانی ادویات کے مسلسل استعمال سے آپریشن سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

## ناک کا غدود بن جانا

گرم مرطوب موسم یعنی برسات میں ناک کی الرجی کا مرض بھی اکثر ہو جاتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ آلودہ ماحول میں سانس لینا ہی ہے۔ ناک میں غدود کا بن جانا ایک عام سی شکایت ہے یہ غدود ہر عمر میں دیکھنے کو ملتے ہیں۔ آج کل فضائی آلودگی بہت زیادہ ہے جس سے ناک کی الرجی کا مرض بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ ایسے مریض کو بہت چھینکیں آتی ہیں۔ غدود بن جانے کی وجہ سے مریض کو سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ ناک میں غدود بننے کی اور بھی کئی وجوہات ہیں۔ یہ غدود کسی بھی وجہ سے ہوں مریض کے لئے بڑی تکلیف دہ صورتحال ہوتی ہے۔ ناک میں کچھ غدود نکسیر کا باعث بھی بنتے ہیں۔ نکسیر کا مرض زیادہ تر بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہڈی کا ٹیڑھا پن درمیانی عمر میں یا بڑھاپے کی وجہ سے بھی نکسیر پھوٹی ہے۔ ایک وجہ ناک میں چوٹ لگنا بھی ہے۔ عام آدمی سمجھتا ہے کہ نکسیر گرمیوں میں پھوٹی ہے حالانکہ یہ کسی بھی موسم میں ہو سکتی ہے۔ موسم گرمیوں میں یہ اس لئے زیادہ ہوتی ہے کہ ناک کی رگیں گرم موسم کی وجہ سے پھیل جاتی ہیں تو اس میں معمولی سی چوٹ بھی خون کا باعث بن جاتی ہے۔

## ناک کی الرجی کا علاج ممکن

یہ پرانا خیال ہے کہ ناک کی الرجی کا علاج ممکن نہیں ہے اب اس کا علاج ممکن ہے ہاں اگر علاج میں خواہ مخواہ کی تاخیر کی جائے تو پیچیدگیاں ہو جاتی ہیں مثلاً ناک میں غدود بن جاتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے انگوروں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ چھوٹے بچوں میں ایک بہت ہی خطرناک بیماری ایڈنائیڈز ہے۔ یہ ناک کے پچھلے حصے میں غدود ہوتا ہے جو بڑھ کر ناک کا راستہ روک دیتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو ناک کے ذریعے سانس نہیں آتا اور اسے منہ کے ذریعے سانس لینا پڑتا ہے۔ اس کا منہ ہر وقت کھلا رہتا

ہے۔ ایسے بچے کو بار بار نزلہ زکام اور کھانسی کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ ایلو پیتھی ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق اس مرض کا حل آپریشن ہی ہے جو جلد از جلد کرا لینا چاہیے ورنہ ناقابل تلافی نقصان ہو سکتا ہے۔

راقم الحروف کے تجربہ کے مطابق طب یونانی میں بجز اللہ تعالیٰ ایسی ادویات موجود ہیں جو ناک کے بڑھے گوشت کو نارمل کر دیتی ہیں۔ چھوٹی اور کم عمر کے بچوں کی ناک کی ہڈی بھی سیدھی ہو جاتی ہے لیکن نوجوان اور بوڑھے اشخاص کے ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہی رہتی ہے۔ ایلو پیتھی ڈاکٹرس جو آپریشن کرتے ہیں وہ ہڈی کو کھرچ کر ٹیڑھے پن کو دور کرنے کی سمت میں ایک قدم ہوتا ہے حالانکہ آپریشن سے بھی ہڈی سیدھی نہیں ہوتی۔ البتہ ایک طرف جو ہڈی ٹیڑھی ہوتی ہے اس کو قدرے کھروچ دیتے ہیں اس طرح ہڈی قدرے سیدھی نظر آنے لگتی ہے۔

والدین یا سرپرستوں کو ابتداء میں ہی اس مرض پر توجہ دینی چاہیے، دماغ سے جو رطوبت ناک کی آتی ہے وہ ناک کے گوشت میں بھر جاتی ہے اسی کو ناک کا گوشت بڑھنا کہا جاتا ہے۔ کئی مریض ناک کے گوشت کا آپریشن کراتے ہیں اور ایک دو تین بار بھی کرا لیتے ہیں لیکن گوشت کم نہیں ہوتا آپریشن کے بعد پھر گوشت آ جاتا ہے۔ اس لئے آپریشن اس کا واحد علاج نہیں ہے بلکہ ایسی ادویات استعمال کرائیں جس سے دماغ سے بہنے والا مادہ یا ناک کے گوشت میں موجود مادے کو خشک کر دے یہی اس کا صحیح علاج ہے۔ (محمد اریس حبان رحیمی)



## خوشبودار بھاپ میں سانس لیں

جیسا کہ آپ نے گذشتہ صفحات میں پڑھا ہے کہ اگر سرد موسم میں الرجی کے باعث آپ نزلہ زکام کے شکار ہیں اور آپ کی ناک بند ہو گئی ہے تو آپ گرم پانی میں کچھ جڑی بوٹی کو جوش دے کر اس کی بھاپ سانس کے راستے جسم میں داخل کر کے آرام پاسکتے ہیں۔ جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ یوکلیپٹس اور افسنٹین یا ناگودن قسم کی ایک گھنی جھاڑی (Southernwood) میں پایا جانے والا کیمیائی مادہ 1,8 Cincolc بہت تیزی کے ساتھ ناک کی اندرونی سوزش کو ختم اور بندش کو کھول سکتا ہے۔ تیل جیسا یہ نباتاتی مرکب جراثیم کش خصوصیات بھی رکھتا ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ ایک برتن میں پانی کو اُبالیں، پھر اسے چولہے سے اُتار لیں اور اس میں یا تو یوکلیپٹس ایسنشیل آئل (Essential Oil) یا پھر سدرن وڈ ایسنشیل آئل کے چار سے پانچ قطرے شامل کریں، اس کے بعد اپنے سر اور گرم پانی والے برتن کو ایک بڑے تولیے سے ڈھانکیں اور پھر اپنا چہرہ اس برتن کے قریب کریں لیکن اتنا قریب نہ کریں کہ بھاپ سے آپ کے چہرے پر جلن محسوس ہو۔ تولیے سے سر کو ڈھانکتے ہوئے آپ کئی منٹ تک گرم بھاپ منہ اور ناک کے راستے اندر کھینچیں۔ اس تیل سے خارج ہونے والے بخارات بند ناک کو کھولنے میں مددگار ہوتے ہیں اور متورم نتھنوں کو آرام ملتا ہے۔ آپ کو پہلے سے تیار شدہ ہربل انہیلر ز اور ناک میں اسپرے کرنے والی دوائیں بھی مخصوص فارمیسی کی

دکانوں سے مل سکتی ہیں، جنہیں آپ آسانی سے جیب یا پرس میں رکھ سکتے ہیں۔ یہ پروڈکٹس گھر سے دور ہونے کی صورت میں شدید نزلہ زکام میں ناک بند ہونے میں فوری آرام پہنچا سکتی ہیں۔ ان میں سے اکثر کثیر المقاصد ہوتے ہیں تاہم بعض گھر کے اندر یا باہر کی الرجیز کیلئے خاص طور پر بنائی جاتی ہیں۔ ناک بند ہونے کی صورت میں آپ نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر اسے ناک کے اندر داخل کریں۔ اس طریقے سے بھی بند ناک کھولنے میں مدد ملے گی۔

اکثر ہوتا ہے کہ جب بیماری عود کر آتی ہے تو مریض سے زیادہ اہل خانہ گھبرا جاتے ہیں اور انہلر یا اینیولیزر کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ دوا کے استعمال سے قبل دواؤں کے لیبل کو پڑھیں اس کے سائڈ افیکٹ کو پڑھیں اس کا فارمولا پڑھیں پھر دوا استعمال کریں۔ یونانی دواؤں کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ان کے استعمال سے مریض کسی بھی طرح کے مضر اثرات سے محفوظ رہتا ہے۔ (محمد اریس جان رحیمی)



## جرّی بوٹیوں والی چائے

تلسی ویسے تو اہل ہندو کے لئے ایک مقدس پودا ہے لیکن یہ خوشبودار پودا ہمارے گھروں اور گملوں میں بھی اکثر لگایا جاتا ہے۔ تیز خوشبودار لے اس کے ارغوانی رنگ کے پھول جب سوکھ جاتے ہیں تو اسے جھاڑنے سے کلونجی جیسے سیاہ دانے نکلتے ہیں، جسے عرف عام میں ”ختم بالنگا“ کہتے ہیں۔ اگر آپ نزلہ زکام میں مبتلا ہوں، تو چائے تیار کرتے وقت اس میں تلسی کی چند پتیاں، کٹی ہوئی ادراک اور سیاہ مرچ چائے کی پتی کے ساتھ شامل کر دیں۔ یہ جرّی بوٹیوں والی چائے عام نزلہ زکام اور کھانسی میں بہت فائدہ دے گی۔



## کھانسی کے اسباب

سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی عنصر یا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لئے کھانسی بہت ضروری ہوتی ہے۔ کھانسی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فرد ناک کے درم یا سوزش، برونکائٹس، نمونہ فلو، وائرس، خسرہ کے ابتدائی مرحلے، دمہ کالی کھانسی یا خراش یا انفیکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنے والی ریزش کے مرض میں مبتلا ہے۔ کھانسی کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کچھ کئی کئی ہفتوں تک جاری رہتی ہیں۔ ایک بلغمی کھانسی ہوتی ہے جس میں بہت زیادہ بلغم اور ریزش خارج ہوتی ہے۔ جبکہ خشک کھانسی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے۔ خشک کھانسی کا سبب انفیکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونے والا مواد فضا میں موجود کیمیکلز، سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز یا گھبراہٹ ہو سکتی ہے۔ جس میں گلا تنگ ہو جاتا ہے۔ بلغمی یا تر کھانسی اس وقت ہوتی ہے۔ جب انفیکشن یا الرجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوزش ہو جائے۔ رات کے وقت مسلسل کھانسی یا ہر بار نزلہ زکام کے ساتھ ہونے والی کھانسی جس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمہ بن سکتا ہے۔

**علاج:** چار بڑے چمچے کی مقدار دھنیا کے بیج ایک برتن میں براؤن کر لیں پھر اسے چار کپ پانی میں ادرک کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقفے وقفے سے پیئیں۔

● شہد ملا کر لہسن کا شربت تیار کریں۔ اس کے پینے سے انفیکشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی۔ ● شہد میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفا یابی کی رفتار تیز ہوگی۔

● رائی یا سرسوں کے بیج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لیپ تیار کریں اور اسے سینے پر لگائیں، کھانسی میں آرام ملے گا۔

● اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کی لیپ بنائیں اور اسے نیم گرم کر کے سینے پر لگائیں یا پیاز کی بخنی بنا کر پیئیں تو بلغم خارج ہوگا اور جکڑا ہوا سینہ ڈھیلا ہوگا۔

● سادی چائے میں پودینہ کے پتوں کو جوش دیکر پینے سے بھی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

● جڑی بوٹیوں والی چائے میں اگر ملیٹھی کی جڑ کو بھی پانی سے نرم کر کے شامل کیا جائے تو مفید ہے۔

● خشک اور گلے میں خراش ڈالنے والی کھانسی میں افاقے کیلئے سونف اور جنگلی چیری کی چھال کو ابال کر پیئیں۔

● کھولتے ہوئے پانی میں یوگپٹس آئل کے چند قطرے ڈال کر اگر بھاپ بذریعہ سانس اندر لی جائے تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔

● لوہان یا صندل کی لکڑی کا لیپ تیار کر کے سینے اور پیٹھ پر مالش کریں۔  
ضروری ہے کہ نسخوں کا استعمال معالج کے مشورے سے اور ان کی مقررہ خوراک کے مطابق ہونا چاہیے۔

**احتیاط:** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار ہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری ہو، نیٹ نیلے پڑ جائیں، غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو تو معالج سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔

کسی بھروسہ مند معالج سے چک اپ لکھا کر رپورٹ حاصل کریں، دو ہفتوں سے زیادہ کھانسی کا رہنا کسی طرح کے بڑے سائنڈ افیکٹ کی علامت ہے، سانس کا رکنا، ہونٹوں کا نیلگوں ہو جانا اچھی علامات میں سے نہیں، ایسے موقع پر جگر کے علاوہ دیگر چک اپ بھی کرانے کی ضرورت پڑھ سکتی ہے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)



## زکام اور نزلہ میں فرق

جب سخت زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلکی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا ہے اور زکام جاتا رہتا ہے۔

نزلہ، زکام میں کئی لوگ فرق نہیں سمجھتے؟ نزلہ کہتے ہیں اس رطوبت کو جو دماغ سے بہہ کر ناک کے ذریعہ باہر آتی ہے۔ اور لگاتار بوند بوند رطوبت کا اخراج جاری رہتا ہے یہ پہلے دن سے تیسرے دن تک رہتا ہے، دن رات، سوئے جاگتے ناک بہتی رہتی ہے اور اسی کو طبی اصطلاح میں نزول الماء کہا جاتا ہے۔ تین دن سے قبل رطوبت کے بہنے کو بند کرنے کے لئے دوا نہ لینی چاہیے کیوں کہ نزلہ بہنے سے دماغ کی نسیں صاف ہو جاتی ہیں اور آنے والی کئی بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ رطوبت کثیف ہو جائے اور سینے پر جھنے لگے تو زکام بن جاتا ہے۔

(محمد ادریس حبان رحیمی)





## مخصوص کرشمتی پیڑ پودے

### ہبول / کیکر مغلیان، ACACIA ARABICA

عربی میں اُم غیلان، اردو میں ہبول، فارسی میں مغلیان، ہندی میں کیکر، بنگالی میں بابلا، سندھی میں ببر، گجراتی میں بادل اور انگریزی میں ایکشیا ایرے بیکا کہتے ہیں۔ اسے کیکر بھی کہتے ہیں اس کی چھال پتوں اور پھل میں ٹینن اور گلیک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ہبول سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض نزلہ، اسہال اور پچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### بھنگرہ، ECLIPTA ERECTS

سنسکرت میں بھنگ راج، نیلے رنگ کے پھولوں والا، بھنگرا سفید پھولوں والا، سورن بھنگار، زرد پھولوں والا، بنگالی میں کیسوتی، لاطینی میں ECLIPTA ERECTS۔ یہ برصغیر کا پودا ہے جو دریاؤں باغوں اور نمناک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگرہ میں کوٹین اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطوبتوں کے اخراج اور پسینے کے مسام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگرہ کے پودے کبھی کبھی

استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگرہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض، بچوں میں نزلہ و بلغم، عورتوں میں رحم سے خون آنا، بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد (SKIN) میں بطور ادویہ استعمال ہوتا ہے۔ بھنگرہ کا عرق یا اس کے دو قطرے شہد کے ساتھ بچوں کو چٹایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و بلغم کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگرے کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشوونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

### برگد / بوہڑ BANYAN TREE

عربی میں ذات الذوانب، فارسی میں برگد، اردو میں بڑ، ہندی میں بڑھ، بنگالی میں بٹ، سنسکرت میں وٹ ورکش اور انگریزی میں بلین ٹری، لاطینی میں FICUS BENGALENSIS برگد یا بوڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ سد یوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کونپلیں رطوبتیں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ برگد کے پھل کا دودھ، کمر درد اور گنٹھیا سے پیدا ہونے والی سوجن کو مالش کرنے سے افادہ دیتا ہے۔ برگد کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابیطس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکبوسن اور برگسپسٹن حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

### بھیرہ، ہلیہ / بھیرہ BELERIC MYROBALANS

عربی میں بلیج، فارسی میں ہلیہ، گجراتی میں بیڈال، بنگلہ میں بھید، لاطینی میں TERMINALIA BELLERICA۔

یہ مقوی، ملین مگر ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں تر پھلہ کے استعمال میں آملہ اور ہرڑ کے بعد بھیرہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے، بھیرہ میں ٹینن کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض، قبض، انتڑیوں کے

کیڑوں، کھانسی، زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بیڑہ کا گودا زہریلی خصوصیات رکھتا ہے۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ اور طبی معالج کی ہدایت کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

### پان BETEL LEAF

عربی میں فان، فارسی میں تنبول، تامل میں دیٹ لائی، تیلگو میں تملا پاکو، گجراتی میں ناگر بیلیہ، سنسکرت میں تانبول اور انگریزی میں بیٹل لیف ہے۔

آج پان لبوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اس کے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین، 0.8 فیصد چکنائی، 2.3 فیصد معدنیات، 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر، تیل اور ٹینن ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد اسے سانس کی بیماریوں، اعصابی، کمزوریوں، پھوڑے پھنسیوں، چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں مفید پایا گیا ہے۔

### پپل MAPLE

دیگر نام: فارسی میں درخت لرزاں، سندھی میں پپر، بنگالی میں اشوتھ، مرہٹی پپل، گجراتی میں پپلو، سنسکرت آتم، لاطینی میں FICUS RELIGIOSA۔

پپل کے پتے مقوی اور مسہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پپل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمہ کا مرض ختم کیا جاسکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے پپل کا سفوف عورت کو دوبارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

### تلسی HOLY BASEL

فارسی میں شا سپرم، بنگالی میں تلشی، ہندی میں برنڈا اور انگریزی میں ہولی بیسل، لاطینی میں OCIMUMSANTUM۔

تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر مستعمل سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی کے بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ اہل ہند کے نزدیک ”تلسی“ ایک مقدس پودا ہے۔ گلے کی خراش، گردے کی پتھریوں کو نکالنے، سانس کی بیماریوں، جلدی (SKIN) امراض الغرض یہ کئی بیماریوں کے لئے دافع ادویہ کا کردار ادا کرتی ہے۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں مجھڑ اور زہریلے کیڑے نہیں رہتے۔

### چرائستہ CHIRETTA

عربی میں قصب الزریزہ، گجراتی میں کرائستہ، بنگالی میں چرتایا کالی میگ، سندھی میں کرائستو، کشمیری میں یوہٹ، ہندی میں چربے تا، سنسکرت میں ندرارد اور انگریزی میں چڑٹیا، لاطینی میں سینڈروگرے فس پینی کیولیٹا۔

یہ ایک کڑوا ٹانک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ چرائستہ اعلیٰ درجہ کا مصفیٰ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کیلئے چرائستہ کا استعمال عام ہے۔ چرائستہ دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص بلیر یا بخار کا کراماتی علاج ہے۔

### چھوٹی الائچی CARDAMOM

عربی میں قافلہ صغار، فاسی میں ہیل بوآ یاہ خیر بوآ، مرہٹی میں تھور ویلا، سندھی میں پھوٹا نندا، بنگالی میں چھوٹ ایلاچ اور انگریزی میں THE LESSER CARDAMOM، لاطینی میں ELETTRAIA CARDAMOMUM۔

الانچھی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الانچھی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈپریشن دور کرتی ہے۔

### دھنیا / کشنیز CORIANDER

عربی میں کزبرہ یا سہ، فارسی میں کشنیز خشک، بنگالی میں دینے، سندھی میں دھانا اور اردو میں دھنیا کہتے ہیں۔ دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے، بی، سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے، دمہ اور برونکائٹس کے مریض کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

### دارچینی / قرفہ CINNAMON BARK

عربی اور اردو میں قرفہ، ہندی میں دال چینی اور انگریزی میں سنسے من بارک، لاطینی میں CINNAMOMUM ZEYLANICUM۔

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا، حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں، یہ نسخہ دائمی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دارچینی کا موٹا سفوف ایک گلاس پانی چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوینزا، گلے کی خراش اور ملیریا کا بہترین علاج ہے۔

### نیم MARGOSA TREE

عربی و فارسی میں نیب، گجراتی میں ملبا، بنگالی، سندھی اور پنجابی میں نم، سنسکرت میں نمب، تامل میں ویلپو، مرہٹی میں کنڈ و نمب، انگریزی میں مارگو سٹری کہتے ہیں۔ نیم کے بیجوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس درخت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضا میں موجود متعدی امراض کے جراثیموں کو اپنے جراثیم کش اثرات سے ختم کر دیتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل، پھول اور چھال مقوی، مسکن اور جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کی بدولت اسے بیج امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ جگر اور ملیریا کے بخار کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بواسیر، امراض جلد، کانوں کی بیماریوں، زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جا رہی ہے جس سے اس کے نئے استعمالات سامنے آرہے ہیں۔

### زرگل

زرگل محرک، تبخیرہ معدہ، ورم معدہ صفرا کے اخراج کو ممکن بنانے والا کڑوے ذائقہ والا پودا ہے، خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔



## ہارسنگار۔ ایک شفا بخش پودا

”ہارسنگار“ ایک چھوٹا سا پھول دار پودا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے پھول بہت خوب صورت ہوتے ہیں۔ ان کی خوشبو بہت خوش گوار ہوتی ہے۔ یہ ”کورل جیسمن“ (CORAL JASMINE) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ ہارسنگار سے سبھی لوگ واقف ہیں۔ یہ اس نام سے زیادہ مشہور ہے۔ خواتین اس کے خوش نما پھولوں کا ہار بنا کر اور پہن کر سنگار کرتی ہیں، اس لئے اسے ہارسنگار کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ہارسنگار کا پودا زیادہ گرم اور نیم گرم ملکوں میں پیدا ہوتا ہے۔ فرحت بخش اور تیز خوشبو کے شوقین افراد ہارسنگار کو جب اپنے گھر کے باغچے میں لگاتے ہیں تو سارے گھر میں اس کی خوشبو پھیل جاتی ہے۔ اس کے سفید پھولوں سے اٹھنے والی تیز خوشبو سب کو اپنی طرف متوجہ کر لیتی ہے۔ اس کی پتیاں پانچ سے دس سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں۔ یہ پتیاں ایک دوسرے کے آمنے سامنے ہوتی ہیں۔ ہارسنگار کے پھولوں کی ڈنڈیوں سے زرد اور سنہری رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اس کے حسین پھول رات کو کھلتے ہیں، جو صبح تک گرتے رہتے ہیں اور صبح کو دیکھیں تو پودا اجڑا ہوا اور غم زدہ نظر آتا ہے۔ اسی وجہ سے ہارسنگار کو ”غمگین پودا“ بھی کہا جاتا ہے۔

ہارسنگار کے مختلف اجزاء طبی مقاصد کے لئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پھولوں سے تیل نکالا جاتا ہے، جو مختلف بیماریوں کو دور کرنے کے کام آتا ہے۔ آئیور ویدک اور یونانی طریقہ علاج میں اس کی پتیوں سے جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے، جو عرق النساء (لنگڑی کا درد) پرانے بخار، گھٹیا، آنتوں کے کیڑے، قبض اور بار بار پیشاب آنے کی تکلیف دور کر دیتا ہے۔

یہ جوشاندہ بلغم خارج کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ ہمارے ملک میں لوگ ہارسنگار کے اجزاء کو سرطان جیسے موزی مرض کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کی پتیوں کا عرق ہاضمے کے نظام کو درست رکھنے کے لئے پیا جاتا ہے۔ زہر یلے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے پر اگر اس عرق کو متاثرہ جگہ پر لگایا جائے تو فائدہ ہوتا ہے اور تکلیف کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

ہارسنگار کی چھال سے سفوف بنایا جاتا ہے۔ یہ سفوف گھٹیا اور جوڑوں کے درد کی شدت کو کم کرنے میں مؤثر ہے۔ اس کی چھال چڑے کو رنگنے کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ ہارسنگار کے بیج بھی فائدہ مند ہوتے ہیں۔ بیجوں کا سفوف بنا کر اس میں صاف پانی ملا لیا جاتا ہے، جس سے لگدی تیار ہو جاتی ہے۔ اس لگدی کو سر میں لگانے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ لگدی بواسیر کی شدت ختم کرنے میں بھی معاون ہے۔

نباتات کے ماہرین کے مطابق ہارسنگار میں مختلف قسم کے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں، جن سے کئی قسم کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ نباتاتی علاج کم خرچ اور شفا بخش ہوتا ہے۔ ہمیں جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے کی طرف مائل ہونا چاہیے، ہو سکتا ہے کہ یہ طریق علاج ہمارے لیے زیادہ شفا بخش ثابت ہو۔ جڑی بوٹیوں کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ مغرب کے لوگ رفتہ رفتہ اس علاج کی طرف راغب ہو رہے ہیں۔ ہندوستان کے بعض علاقوں میں بہت سے لوگ اس کو رات کی رانی بھی کہتے ہیں۔

## زیادہ گرم چائے کینسر کا باعث

ایرانی سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ بہت زیادہ گرم چائے پینے سے غذائی نالی کے کینسر (OESOPHAGEAL CANCER) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ برٹش میڈیکل جرنل کے اس جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ کالی چائے (BLACK TEA) جس میں دودھ نہیں ملایا جاتا اگر 70 سینٹی گریڈ سے زیادہ گرم پی جائے تو اس قسم کے کینسر کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ اس ریسرچ سے اہل مغرب کے علاوہ دنیا کی دیگر آبادیوں میں غذائی نالی کے سرطان میں اضافے کی وضاحت ہو گئی ہے۔ مغربی ملکوں کے باشندے عام طور پر چائے میں دودھ ملا کر پیتے ہیں جس سے چائے کی گرمی بڑی حد تک کم ہو جاتی ہے اور اس سے یہ خطرہ گھٹ جاتا ہے۔

### غذائی نالی کا کینسر

واضح رہے کہ غذائی نالی OESOPHAGEAL وہ قدرتی نالی ہے جو غذا کو حلق سے معدے تک پہنچاتی ہے۔ غذائی نالی کے کینسر سے ہر سال دنیا بھر میں 5 لاکھ سے زائد افراد موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں اور OESOPHAGEAL SQUAMOUS CELL CARCINOMA (OSCC) کو سب سے عام کینسر

میں شامل کیا جاتا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں جو لوگ اس قسم کے کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں اس کا سبب تمباکو اور شراب کا کثرت استعمال بتایا جاتا ہے لیکن یہ بات ان خطوں کے لئے زیادہ واضح نہیں ہوئی تھی کہ جہاں یہ چیزیں زیادہ استعمال نہیں ہوتیں وہاں اس کینسر کی شرح کیوں بڑھی ہوئی دیکھی جاتی ہے۔ شمالی ایران کے صوبہ گلستان میں پوری دنیا کے مقابلے میں OSCC کی شرح سب سے زیادہ ہے جبکہ یہاں سگریٹ نوشی اور شراب نوشی کی شرح بھی بہت کم ہے۔ اور خواتین بھی مردوں کی طرح اس مہلک بیماری میں مبتلا دیکھی جاتی ہے۔

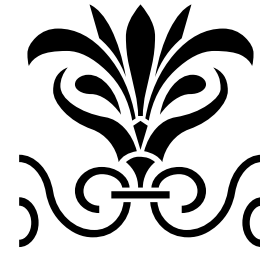
چائے ایک ایسا مشروب ہے جو دنیا کے ہر خطے میں استعمال ہوتا ہے، راقم الحروف اس کو اسی لئے ”شراب الاقوام“ کے نام موسوم کیا کرتا ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ دنیا جہاں اس کے عادی ہو چکی ہے۔ وہیں مریض اور خصوصاً نزلہ زکام، کھانسی کے مریض اس کا استعمال بطور دوا کیا کرتے ہیں۔ اس لحاظ سے یہ قاطع بلغم بھی ہے۔

(محمد ادریس جان رحیمی)

### گرم چائے اور کھانا خطرناک

تہران یونیورسٹی کے ریسرچرز نے صوبہ گلستان کے ایسے 300 افراد میں چائے پینے کی عادت کا جائزہ لیا تھا جن میں OSCC کی تشخیص ہو چکی تھی اور ان کا تقابل اسی علاقے سے تعلق رکھنے والے 570 دیگر افراد کے گروپ سے کیا تھا۔ ریسرچ میں شامل تقریباً شرکاء باقاعدگی سے یومیہ اوسطاً ایک لیٹر کی مقدار میں کالی چائے پی رہے تھے۔ نیم گرم (65 سینٹی گریڈ اس سے کم) چائے پینے والوں کے مقابلے میں گرم (65 سے 69 سینٹی گریڈ کے درمیان) چائے پینے والوں میں غذائی نالی کے سرطان کا خطرہ دگنا بڑھا ہوا دیکھا گیا تھا اور جو لوگ بہت زیادہ گرم (70 سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ) چائے پی رہے تھے ان میں اس کینسر کا خطرہ 8 گنا بڑھا ہوا

تھا۔ چائے پینے کی رفتار نے بھی اس معاملے میں اہم کردار ادا کیا تھا جو لوگ انڈیلے جانے کے بعد دو منٹ سے بھی کم وقت لینے والوں کے مقابلے میں کینسر کا خطرہ 5/ گنا بڑھا ہوا تھا تاہم چائے کی مقدار اور کینسر کے خطرے میں کوئی تعلق نہیں دیکھا گیا۔ ایک ماہر ڈیوڈ وہائٹ مین نے چائے پینے والوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ پیالی میں چائے کے انڈیلے جانے کے بعد چند منٹ انتظار کی زحمت اٹھالیا کریں۔ انہوں نے کہا کہ صرف گرم چائے ہی نہیں، جو لوگ بہت گرم کھانا کھانے کے عادی ہیں ان میں بھی اس سرطان کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے۔



## کلوئچی میں شفا

کلوئچی ایک قسم کی گھاس کا بیج ہے۔ اس کا پودا سوئف سے مشابہ، خود رو اور چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ پھول زردی مائل بیجوں کا رنگ سیاہ اور شکل پیاز کے بیجوں سے ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ انہیں پیاز کا ہی بیج سمجھتے ہیں۔ کلوئچی کے بیجوں کی شفا کی تاثیر سات سال تک قائم رہتی ہے۔ صحیح کلوئچی کی پہچان یہ ہے کہ اگر اسے سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں تو اس پر چکنائی کے داغ دھبے لگ جاتے ہیں۔ کلوئچی کے بیج خوشبودار اور ذائقے کیلئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ اچار اور چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے تلو نے سیاہ بیج کلوئچی ہی کے ہوتے ہیں جو اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں۔ یہ سرلیج الاثر یعنی بہت جلد اثر کرنے والے ہوتے ہیں۔ اطباء نے قدیم کلوئچی اور اس کے بیجوں کے استعمال سے خوب واقف تھے۔ تاریخ میں رومی ان کا استعمال کرتے تھے۔ قدیم یونانی اور عرب حکماء نے کلوئچی کو روم ہی سے حاصل کیا اور پھر یہ پوری دنیا میں کاشت اور استعمال ہونے لگی۔ کلوئچی گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض میں مفید ہے۔ کلوئچی نظام ہضم کی اصلاح کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ وہ لوگ جن کو کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن، گیس یا ریاح سے بھر جانے اور اچھارے کی شکایت محسوس ہوتی ہے وہ کلوئچی کا سفوف تین گرام کھانے کے بعد استعمال کریں تو نہ صرف یہ شکایت جاتی رہے گی بلکہ معدے کی اصلاح بھی ہوگی۔ کلوئچی کو سرکہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے پیٹ کے

کیڑے مر جاتے ہیں۔ سردیوں کے موسم میں جب تھوڑی سی سردی لگنے سے زکام ہونے لگتا ہے تو ایسی صورت میں کلوئچی کو بھون کر باریک پیس لیں اور کپڑے کی پوٹلی بنا کر بار بار سونگھیں اس سے زکام دور ہو جاتا ہے۔ اگر چھینکیں آرہی ہوں تو کلوئچی بھون کر باریک پیس کر روغن زیتون میں ملا کر اس کے تین چار قطرے ناک میں پٹکانے سے چھینکیں جاتی رہیں گی۔ کلوئچی پیشاب آور بھی ہے۔ اس کا جو شانہ شہد میں ملا کر پینے سے گردے اور مثانے کی پتھری بھی خارج ہو جاتی ہے۔ اگر دانتوں میں ٹھنڈا پانی لگنے کی شکایت ہو تو کلوئچی کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ چہرے کی رنگت میں نکھار اور جلد صاف کرنے کیلئے کلوئچی کو باریک پیس کر گھی میں ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر روغن زیتون میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ آج کل نوجوان لڑکیوں میں کیل، دانوں اور مہاسوں کی شکایت عام ہیں۔ اس کے لئے کلوئچی باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر سونے سے پہلے چہرے پر لیپ کریں اور صبح دھولیا کریں۔ چند دنوں میں بڑے اچھے اثرات سامنے آئیں گے اس طرح لیپ کرنے سے نہ صرف چہرے کی رنگت صاف و شفاف ہوگی اور مہاسے ختم ہوں گے بلکہ جلد میں نکھار بھی آجائے گا۔ جلدی امراض میں کلوئچی کا استعمال عام ہے۔ جلد پر زخم ہونے کی صورت میں کلوئچی کو توئے پر بھون کر روغن مہندی میں ملا کر لگانے سے نہ صرف زخم مندمل ہو جاتے ہیں بلکہ نشان دھبے بھی چلے جاتے ہیں۔ جن خواتین کو دودھ کم آنے کی شکایت ہو اور ان کا بچہ بھوکا رہ جاتا ہو وہ کلوئچی کے چھ سات دانے صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل دودھ کے ساتھ استعمال کر لیا کریں۔ اس سے ان کے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے گا۔ البتہ حاملہ خواتین کو کلوئچی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ حمل گرنے کا خطرہ رہتا ہے۔ حضور اکرم ﷺ کا فرمان عالی اس کی افادیت کیلئے کافی ہے ارشاد فرمایا کلوئچی میں موت کے علاوہ ہر بیماری کے لئے شفاء ہے۔ (حدیث)

## سورج کی کرنوں سے ٹی بی کا علاج ممکن

سائنسدان اور ڈاکٹروں کو تشویش ہے کہ ٹی بی کے بعض ایسے معاملات سامنے آرہے ہیں جن کا علاج ہی ممکن نہیں ہے۔ پروسٹیڈنگز آف ڈائٹنل اکیڈمی آف سائنس نامی جریدے میں شائع ہوئی ایک رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ٹی بی کے بعض مریض وٹامن اور اینٹی بائیوٹک ادویات سے جلد صحت یاب ہو گئے۔ حالانکہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ٹی بی کے مریض کو مسلسل یہ دونوں دوائیاں دینے سے پہلے ان کے مزید ٹیسٹ کیے جائیں گے۔ اینٹی بائیوٹک ادویات کی دریافت سے پہلے ٹی بی کے مریضوں کو دھوپ میں لیٹنے کیلئے کہا جاتا تھا جس کو ہیلپو تھیراپی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس سے مریض کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں اضافہ ہوتا تھا۔ حالانکہ اینٹی بائیوٹک کے ذریعے کامیاب علاج کے بعد دھوپ کے ذریعے علاج کا پرانا طریقہ استعمال ہونا بند ہو گیا۔

### وٹامنس کے ذریعے علاج

حالیہ جائزہ میں ٹی بی کے پچانوے مریضوں کو اینٹی بائیوٹک اور وٹامن ڈی کی گولیاں دی گئیں۔ یہ دوائیں دینے کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ وٹامن ڈی دینے کے بعد مریضوں کی طبیعت تیزی سے ٹھیک ہونے لگی۔ ماضی کے برعکس دو ہفتے پہلے ہی

مریض ٹھیک ہونے لگے۔ لندن کی کوین میری یونیورسٹی ڈاکٹر ایڈرن مارٹینو کا کہنا ہے اس سے اینٹی بائیوٹک کا استعمال ختم نہیں ہوگا بلکہ یہ (وٹامن ڈی) ایک اضافی ہتھیار ہو سکتا ہے۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ اس نئے تجربے سے تعلقات وابستہ ہیں حالانکہ ہمیں مزید پختہ شواہد کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ وٹامن ڈی اور اینٹی بائیوٹک سے نمونے جیسی بیماری کے علاج کیلئے بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ وہیں لندن سکول آف ہائجین اینڈ ٹروپیکل میڈیسن کے پروفیسر ایلین گرانٹ کا کہنا تھا ٹی بی کی بیماری پوری دنیا میں ایک تشویش کا باعث ہے اور اگر نئی ادویات سے ٹی بی کی بیماری کا جلد علاج ممکن ہو سکتا ہے تو یہ خوشی کی بات ہے۔

● ہلدی اس کے لئے بڑی نعمت ہے روزانہ سفوف ہلدی 3 گرام پاؤلیٹر دودھ میں ملا کر مریض کو دیں اور ایک انڈینیم برشت کھلائیں، تپ دق یعنی ٹی بی کے لئے اکسیر ہے۔

● ٹی بی کا ایسا مریض جو ہر وقت کھانس کھانس کر پریشان ہو بلغم ختم ہونے کا نہ ہو تو بکری کے دودھ میں ہلدی ملا کر دیں اور اس کے قریب بکری کو باندھیں اس کی بو سے تپ دق کے جراثیم مر جاتے ہیں۔

● گل بنفشہ کا جوشاندہ بنائیں اور اس کے ساتھ 2 گرام سفوف ہلدی کھلانا بھی مفید پایا گیا ہے۔

● گاؤزبان دس گرام، کتان دس گرام کو صاف کر کے رکھیں، پہلے 150 گرام پانی خوب اچھی طرح ابال لیں پھر دونوں چیزوں کو اس میں ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور دو منٹ دم کر کے چھان کر ایک گرام ہلدی کے سفوف کے ساتھ جوشاندہ پلائیں۔

(محمد ادریس جان رحیمی)



## بچوں میں خوراک سے الرجی، خطرناک نتائج

امریکہ کے اسکولوں میں بچوں کو تضحیک کا نشانہ بنانا یا چھیڑنا جسے bullying کہا جاتا ہے، ایک پرانا مسئلہ ہے لیکن، اسکولوں کا ایک نیا مسئلہ ان بچوں کا ہے جو مختلف الرجیز کا شکار ہوتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ طلبہ، والدین اور اساتذہ کو اندازہ نہیں کہ اس کا نتیجہ بھیانک بھی ہو سکتا ہے۔ نیویارک کے ماؤنٹ سنی اسپتال کی جانب سے کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق جن بچوں کو کھانے کی کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے ان کی ایک تہائی اکثریت کو اس کیفیت کی وجہ سے اسکول میں تضحیک یا bullying کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ اس تحقیق میں 250 کے لگ بھگ بچے اور والدین شامل تھے۔ وہ طلبہ جو اپنے ان ساتھی طالب علموں کو تنگ کرتے ہیں جو کسی الرجی میں مبتلا ہوتے ہیں یہ نہیں جانتے کہ ایسا کرنا ان کی جان بھی لے سکتا ہے۔ مثلاً کسی ایسے ساتھی کے لچ میں سے (جو کسی الرجی کا شکار ہو) صرف مونگ پھلی کا ایک دانہ ہی کھانے سے وہ اپنی زندگی داؤ پر لگا سکتے ہیں۔ ان کا جسم بعض اوقات کسی مرض کے خلاف مدافعت نہیں رکھتا اور نتیجتاً وہ خود بھی اسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات حالات مزید خراب ہو سکتے ہیں اور ایسے بچوں کا جسم شک میں چلا جاتا ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

بچوں میں کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہو سکتی ہے

نیویارک کے تحقیق دانوں کا کہنا ہے کہ امریکہ میں آٹھ فیصد بچوں کو خوراک کی کسی نہ کسی چیز سے الرجی ہوتی ہے۔ ڈاکٹر روبی پاؤنڈ کیو میں ورلڈ الرجی آرگنائزیشن



کی سربراہ ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ہمیں اسکولوں اور معاشرے میں خوراک اور دیگر الرجیز سے درپیش خطرات کو زیادہ سنجیدگی سے لینا چاہیے۔ ڈاکٹر پاؤنکر کے الفاظ میں بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ جلد پر خارش ہونا یا پھر ناک کا بہنا معمولی بات ہے۔ لیکن الرجی کی یہ علامات خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ لہذا، ایسا ممکن ہے کہ ایک شخص کو صرف جلد کی سوزش کی الرجی ہو لیکن وہ بڑھتی چلی جائے اور اس انسان کو کھانے سے بھی الرجی شروع ہو جائے، یا پھر مختلف دواؤں سے الرجی ہو سکتی ہے۔ دمہ بھی ہو سکتا ہے جو شدت اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی سطح پر اس رجحان میں پھیلاؤ دیکھا جا رہا ہے جو خطرناک ہے۔

### کیمیائی مادوں سے الرجی

ڈاکٹر پاؤنکر کا کہنا ہے کہ ماحولیات اور روزمرہ زندگی گزارنے کے انداز الرجی کو متعدی مرض بنا رہے ہیں اور الرجی کے یہ مسائل ترقی یافتہ ممالک میں بھی بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ہمارے کھانوں میں مختلف کیمیائی مادے ہوتے ہیں جو خوراک کی ساخت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ نتیجتاً، یہ انسانی جسم میں مختلف بیماریوں کے خلاف مدافعت کم کر دیتے ہیں۔ اس طرح بچے الرجی سے ہونے والی بیماریوں کا شکار بنتے ہیں۔ ڈاکٹر پاؤنکر کی تنظیم ورلڈ الرجی آرگنائزیشن 2013ء میں خوراک سے ہونے والی الرجیز کے بارے میں آگہی پھیلانے کیلئے مختلف پروگرامز منعقد کرنے کا ارادہ رکھتی ہے۔ تمام قسم کی سبزی، ترکاریوں، پھلوں اور پھولوں پر کیمیکل کا چھڑکاؤ کیا جاتا ہے، فصل توڑ کر تالاب کے گندے پانی سے دھو کر بازار میں لاتے ہیں۔ اس لئے صارفین کے لئے ضروری ہے کہ ترکاریوں کو کم از کم ایک گھنٹہ پانی میں بھگو کر رکھیں اور اچھی طرح دھو کر استعمال کریں اسی طرح پھلوں کو بھی استعمال کریں۔ اس عمل سے الرجیز سے حفاظت رہے گی۔ (محمد اریس جان رحیمی)



## کھانسی: علاج اور احتیاط

سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں میں اگر کوئی خارجی عنصر یا بلغم موجود ہو تو اسے خارج کرنے کے لیے کھانسی بہت ضروری ہوتی ہے۔ کھانسی دراصل بیماری نہیں بلکہ علامت ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ فرد ناک کی نسیجوں کے جوف کے ورم یا سوزش (Sinusitis)، ہباڈیا (Group) برونکائٹس، نمونیہ، فلو، وائرس، خسرہ کے ابتدائی مرحلے، دمہ، کالی کھانسی یا خراش یا انفیکشن کے باعث ناک اور سانس کی نالی سے بہنے والی ریزش کے مرض (Catarrh) میں مبتلا ہے۔ کھانسی کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ کچھ اچانک شروع ہوتی ہیں اور ایک دو دن میں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کچھ کئی کئی ہفتوں تک جاری رہتی ہیں۔ ایک بلغمی کھانسی ہوتی ہے، جس میں بہت زیادہ بلغم اور ریزش خارج ہوتی ہے، جبکہ خشک کھانسی میں بلغم بہت کم یا بالکل بھی نہیں نکلتا۔ لیکن اس کی آواز بہت تکلیف دہ اور تیز ہوتی ہے۔ خشک کھانسی کا سبب انفیکشن یا نزلے کے سبب خارج ہونیوالا مواد، فضا میں موجود کیمیکلز سانس کی نالی میں کوئی خارجی چیز یا گھبراہٹ ہو سکتی ہے جس میں گلائنگ ہو جاتا ہے بلغمی یا تر کھانسی اس وقت ہوتی ہے جب انفیکشن یا الرجی کے باعث پھیپھڑے کی نالیوں میں سوزش ہو جائے۔ رات کے وقت مسلسل کھانسی یا ہر بار نزلہ، زکام کیساتھ ہونیوالی کھانسی جس سے پیچھا چھڑانا مشکل ہو جائے ممکنہ طور پر دمہ ہو سکتا ہے۔

**علاج:** چار بڑے چمچے کی مقدار دھنیا کے بیج ایک فرائی پین میں براؤن کر لیں، پھر اسے چار کپ پانی میں ادراک کے چار کٹے ہوئے ٹکڑوں کے ساتھ اس وقت تک ابالیں کہ پانی دو کپ رہ جائے۔ اس کے بعد اسے چھان لیں اور وقفے وقفے سے پیئیں۔

● شہد ملا کر لہسن کا شربت تیار کریں، اس کے پینے سے انفیکشن ختم ہونے کے علاوہ خون کی صفائی بھی ہوگی۔

● شہد میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے کھانسی کم ہوگی اور شفا یابی کی رفتار تیز ہوگی۔

● رائی یا سرسوں کے بیج کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر لپ تیار کریں اور اسے سینے پر لگائیں، کھانسی میں آرام ملے گا۔

● اسی طرح پیاز کو بھون کر اس کا لپ بنائیں اور اسے نیم گرم کر کے سینے پر لگائیں یا پیاز کی بخنی بنا کر پیئیں تو بلغم خارج ہوگا اور جکڑا ہوا سینہ ڈھیلا ہوگا۔

● سادی چائے میں پودینہ کے پتوں کو جوش دے کر پینے سے بھی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

● جڑی بوٹیوں والی چائے میں اگر ملیٹھی کی جڑ کو بھی پانی سے نرم کر کے شامل کیا جائے تو مفید ہے۔

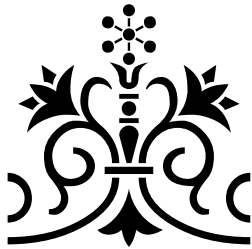
● خشک اور گلے میں خراش ڈالنے والی کھانسی میں افاقے کے لئے سونف اور جنگلی چیری کی چھال کو ابال کر پیئیں۔

● کھولتے ہوئے پانی میں یوکلپٹس آئل کے چند قطرے ڈال کر اگر بھاپ بذریعہ سانس اندر لی جائے تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔ لوہان یا صندل کی لکڑی کا لپ تیار کر کے سینے اور پیٹھ پر مالش کریں۔

● درختوں سے حاصل ہونے والا ایک اور گوند (Myrrh) سے بنایا ہوا تیل بلغم کے اخراج میں مدد کرتا ہے۔

● مختلف قسم کی کھانسی میں ہومیو پیتھک کی جو دوائیں کارگر ہوتی ہیں، ان میں پلسا ٹیلا، اینٹ، رومیکس، برا یونیا، فاسفورس، ڈروسیرا کیمو میلا شامل ہیں، تاہم ان کو معالج کے مشورے سے اور ان کی مقررہ خوراک کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔

**احتیاط:** اگر کھانسی دس دن سے زیادہ برقرار ہے یا اس کے ساتھ بخار، سانس لینے میں دشواری، ہونٹ نیلے پڑ جائیں، غنودگی اور بولنے میں دشواری ہو تو اپنے قریبی معالجسے فوری رجوع کرنا چاہیے۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

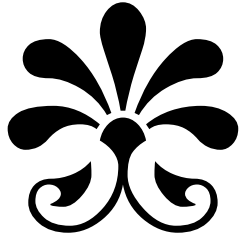


سردی سے پھیلنے والی بیماریوں کا

## موثر علاج

دنیا میں جا بجا نظر آنے والی اشیاء قدرت کی صنایع کا عظیم مظہر ہیں انہی صحت بخش کثیر الفوائد اشیاء میں پھل سرفہرست نظر آتے ہیں۔ بے شمار پھلوں میں ایک پھل نارنگی ہے جس میں سردی سے پھیلنے والی بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نارنگی پھل عموماً نومبر سے مارچ تک ہمیں اپنی لذت اور غذائیت سے لطف اندوز کرتا ہے۔ نارنگی میں بہت سے غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو سردیوں سے جسم کی حفاظت کرتے ہیں خاص طور پر وٹامن سی کی ایک بہت بڑی مقدار اس میں پائی جاتی ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ہی یہ اپنے رنگ کی وجہ سے سرطان کے لیے بھی موثر ثابت ہوا ہے کیوں کہ امریکی سائنس دانوں نے سرخ اور اس سے ملتے جلتے رنگ کے حامل پھلوں اور ترکاریوں پر تحقیقات کر کے یہ انکشاف کیا ہے کہ ان میں نباتاتی سرخ مادہ لائکوپین پایا جاتا ہے۔ تحقیق کے مطابق لائکوپین کے مستقل استعمال سے سینے اور رحم کے سرطان کا خطرہ چالیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ نارنگی کا مستقل استعمال جسم کو گرمی پہنچانے کے علاوہ نظام ہضم کو تقویت بخشنے اور خون صاف کرنے کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام کو بھی

موثر بناتا ہے اسی لیے اسے اگر خاص طریقہ کار کے مطابق استعمال کیا جائے تو بہت سے امراض بشمول سرطان میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ نارنگی کے رس میں بھوک بڑھانے اور معدے کی تیزابیت کو کم کرنے والے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے چھلکے میں بھی بہت سے فوائد پوشیدہ ہیں، سوکھا ہوا چھلکا پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں ایک چمچ ہلدی کا سفوف اور ایک چمچ بادام کا سفوف ملا کر رکھیں، رات میں سوتے وقت آدھا چمچ سفوف میں ہلکا سا پانی ڈال کر پیسٹ بنالیں اور چہرے پر مساج کریں، صبح گرم پانی سے منہ دھولیں تمام داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)



## سینزیرین بچوں میں الرجی کا امکان زیادہ

ایک طبی جائزے میں دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کی پیدائش سینزیرین طریقے سے ہوتی ہے، ان میں الرجی کی شکایتیں سامنے آنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ریسرچ کے مطابق جو شیرخواری۔ سیکشن کے ذریعے دنیا میں آتے ہیں، ان میں قدرتی طور پر پیدا ہونے والے بچوں کے مقابلے میں گرد میں پائے جانے والے خورد بینی جسیموں (Dust Mites) اور پالتو جانوروں کی خشک کھال سے جھڑنے والے ذرات سے ہونے والی الرجی میں مبتلا ہونے کے امکانات پانچ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ چونکہ ان بچوں کی پیدائش فطری طریقے سے نہیں ہوتی، اس لئے وہ خطرے کی زد میں زیادہ ہوتے ہیں، بصورت دیگر وہ اپنی ماؤں کے جسم میں موجود جراثیم سے آلودہ ہو کر الرجی کا زیادہ اچھی طرح مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اس تحقیقی دریافت سے اس نظریے کو بھی تقویت ملی ہے کہ جن بچوں کو ابتداء ہی سے حد سے زیادہ جراثیم سے پاک ماحول فراہم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، ان کو بچپن ہی میں الرجی سے سابقہ پڑ سکتا ہے۔ ڈیٹریٹ، امریکا کے ہنری فورڈ اسپتال کی ڈاکٹر کرسٹائن کول جانسن جنہوں نے اس ریسرچ کی قیادت کی تھی، کہا ہے کہ ہماری تحقیق سے ایک بار پھر ثابت ہو گیا ہے کہ بچپن کی ابتداء ہی میں اگر بچوں کی خورد بینی اجسام سے مڈبھیڑ ہو جائے تو ان کے جسم

میں موجود بیماریوں کا مقابلہ کرنے والے نظام (Immune System) پر مثبت اثر پڑتا ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ فطری پیدائش کے دوران جراثیم سے ان کی آلودگی کا مدافعتی نظام پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر جانسن کی ٹیم نے 1258 نوزائیدہ بچوں کی صحت کا اس وقت جائزہ لیا تھا جب ان کی عمر ایک ماہ، چھ ماہ، ایک سال اور دو سال تھی۔ جب یہ بچے دو سال کی عمر کو پہنچتے تو جو بچے سی۔ سیکشن کے ذریعے تولد ہوئے تھے، ان میں ایسی الرجی کے امکانات زیادہ دیکھے گئے جو قالین کے نیچے گرد میں پرورش پانے والے خورد بینی کیڑوں (Dust Mites) کے فضلے یا پالتو جانوروں کی کھال سے جھڑنے والے ذرات (Dander) کے سانس کے راستے جسم میں داخل ہونے کی وجہ سے ابھرتے ہیں۔ ریسرچ کے دوران ہر بچے کی آنول نال اور فضلے کے نمونوں کی جانچ کی گئی تھی۔ اسی کے ساتھ والدین کے خون، ماں کے دودھ اور گھریلو گرد کے نمونوں کی بھی جانچ پڑتال کی گئی۔ یہ بھی معلوم کیا گیا کہ آیا خاندان میں کسی کو الرجی یا دمہ کی شکایت تو نہیں ہے؟ گھر میں پالتو جانور تو نہیں ہیں؟ کتنے افراد گھر میں سگریٹ پیتے ہیں؟ بچے کتنی مرتبہ اور کس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں؟ کیا دوائیں استعمال کی جاتی ہیں؟ اور حمل کے امکانات کیا ہیں؟ اس ریسرچ کے نتائج سان انٹونیو، ٹیکساس میں امریکن اکیڈمی آف الرجی، استھما اینڈ امینولوجی کے سالانہ اجلاس میں پیش کئے گئے تھے۔

## برطانیہ میں 18 سال کی عمر کے بچے

یہ امر قابل ذکر ہے کہ برطانیہ کے آدھے بچوں اور لڑکوں لڑکیوں میں 18/ویں سالگرہ تک عموماً الرجی کی شکایتیں دیکھنے میں آتی ہیں۔ وہاں ہر سال الرجی کے مریضوں کی تعداد میں 5 فیصد کی شرح سے اضافہ ہو رہا ہے جن میں سے آدھے بچے ہوتے ہیں۔ ایک تخمینے کے مطابق 2 کروڑ 10 لاکھ بالغ برطانوی کم از کم ایک چیز سے الرجی رکھتے ہیں۔ 10 فیصد بچے اور 45 سال سے کم عمر کے بالغ افراد میں دو یا اس سے

زائد چیزوں سے حساسیت دیکھی جاتی ہے۔ فلاجی تنظیم ”الرجی یو کے“ کی ڈائریکٹر کلینکل سروسز مائورین جینکنز نے بتایا کہ فطری طریقے سے بچے کی پیدائش کے دوران اس کے جسم میں معمول کے وہ جراثیم پہنچ جاتے ہیں جو جسم کے مدافعتی نظام کو صحت مند کرنے میں معاونت کرتے ہیں اور الرجی سے بھی بچاتے ہیں جبکہ سیزیرین سیکشن میں بچے کا Brith Canal سے سابقہ نہیں پڑتا۔ بجائے اسکے اسے فوری طور پر جراثیم سے مکمل طور پر محفوظ ماحول سے الگ کر دیا جاتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ ایسی صورت میں الرجی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

در اصل الرجی ایک ایسا عارضہ ہے جو اس زمانے کی دین ہے، تمام تر قسم کے خراب جراثیم سے ہونے والے اثرات کو الرجی کہہ سکتے ہیں۔ اس کی ایک دو یا تین وجوہات نہیں ہو سکتیں کیونکہ تمام سبزیوں خواہ وہ پتوں والی ہوں کدو توری بھنڈی وغیرہ ہوں ان پر کیمیکل یعنی کھیت میں چھڑکنے والی دوائیں لگی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ استعمال کرنے والی اشیاء مثلاً پین، پنسل، موبائل فون، گزگا، شیشہ، ٹیبل، کرسی، بس اور ٹیکسی کی سیٹیں وغیرہ پر کئی قسم کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ان سے بچنا نہایت مشکل ہے۔ بہتر ہے کہ ہر چیز کو استعمال کرنے میں احتیاط برتی جائے۔ فون، پین اور دیگر ایسی اشیاء کو صاف کر کے دیں اور استعمال کرنے والا بھی صاف کر کے واپس کرے۔

(محمد ادریس جان رحیمی)



## وائرل انفکشن کیسے پھیلتا ہے؟

شہر میں بدلتے ہوئے درجہ حرارت اور آلودگی کی بڑھتی ہوئی سطح نے پھیپھڑوں سے متعلقہ بیماریوں کا شکار ہونے والوں کی تعداد میں کافی اضافہ کر دیا ہے، اور اس بیماری سے جسے کرائیک اسسٹریکٹوپلمری ڈسینز (سی او پی ڈی) کہا جاتا ہے۔ بیڑی سگریٹ کے عادی اور دمہ کے مرض میں مبتلا افراد بہت جلد شکار ہوتے ہیں۔ راتوں کی سرد ہوائیں اور بار بار درجہ حرارت میں تبدیلیاں بڑی خطرناک ثابت ہو رہی ہیں۔ راجیو گاندھی انسٹی ٹیوٹ آف چسٹ ڈیسیزز کے ڈائریکٹر نے بتایا کہ ان کے پاس آنے والے مریضوں کی تعداد میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ جتنے مریض یومیہ ان کے پاس آتے ہیں ان میں تیس فیصد سی او پی ڈی سے متاثر ہوتے ہیں۔ جب درجہ حرارت بدلتا ہے تو اس کے نتیجے میں آلودگی میں بھی کافی اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کا اثر سی او پی ڈی مریضوں پر پڑتا ہے۔ موسم سرما میں زیادہ تر لوگ اپنا وقت بند کمروں میں گزارتے ہیں۔ جس کے باعث وائرل انفکشن بڑی آسانی سے پھیل جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مجھڑوں سے نمٹنے کے لئے استعمال کیے جانے والے کائل اور عود بتیاں بھی وائرس پھیلانے کا اہم ذریعہ بنتی ہیں۔ سی او پی ڈی سے متاثر ہونے والے افراد کا 75 فیصد ان لوگوں کا ہوتا ہے جو سگریٹ پیتے ہیں اور موسم سرما میں سی او پی ڈی بیماریاں دوہری طور پر خطرناک ہو جاتی ہیں۔ یہ اس لئے کہ

ہوا کی نالیوں کا انفلشن اس وقت بڑی آسانی سے پھیل جاتا ہے جب درجہ حرارت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اور بیماری سے متاثر فرد کو صحت بحال ہونے میں کافی وقت لگ جاتا ہے، ایسی صورت حال میں یہ ضروری ہے کہ سگریٹ کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے۔ زیادہ وقت بند کمروں میں نہ گزارا جائے کائل اور دیگر چیزیں راتوں میں نہ جلانی جائیں اور فلو کے بروقت انفلشن اور طبیعت میں ہلکی سی تبدیلی پر فوری ڈاکٹر سے رجوع ہونے کو لازمی بنالیں۔

وائرل انفلشن اور ہر قسم کے بخار سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنا بدن کپڑے اور اپنے ماحول یعنی ارد گرد چیزوں کو صاف ستھرا رکھا جائے، صفائی زندگی کا اہم جزو ہے۔ پینے کے پانی سے لے کر کھانے پینے کی تمام اشیاء کے ساتھ برتنوں کی صفائی کا خوب خیال رکھا جائے۔ موزے، جوتے، صاف رکھے جائیں۔ ٹل اور ٹل کی چوکی صاف رکھی جائے۔ فٹ پاتھ پر پکنے والا سامان اچھی طرح دیکھ کر خریدیں۔ خاص طور سے فٹ پاتھ خوانچہ یعنی کھانے پینے کا کاؤنٹر لگانے والوں سے سامان نہ خریدیں خاص طور پر چکن اور کباب وغیرہ لینے میں احتیاط کریں۔ معلوم نہیں اس میں کیسا مصالحہ، تیل اور کیسا میٹرل شامل ہے؟

فروٹ چھیل کر کاٹ کر بیچتے ہیں مکھیاں مچھر بھن بھناتے رہتے ہیں، روڈ کے ٹریفک کی دھول اس پر گرتی رہتی ہے۔ آنے جانے والوں کی نظریں اس پر پڑتی رہتی ہیں۔ خود سامان فروخت کرنے والا کتنا پاک و صاف ہے اس کا بھی پتہ نہیں چلتا؟

(محمد ادریس جان رحیمی)



## دمہ پر قابو پایا جاسکتا ہے

دمہ ایک ایسا دیرینہ مرض ہے جس کی وجہ سے سانس کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں اس صورتحال میں سانس کی نالیوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور ایسی چیزوں پر جن سے الرجی ہوتی ہے سانس کی نالیوں کے پٹھے سخت ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں سانس کی نالیاں تنگ بھی ہو جاتی ہیں۔ کھانسی گلے میں خرخر اہٹ سینے میں سختی اور سانس لینے میں مشکل دے کی علامتیں ہیں دے کے مریضوں کی تعداد میں اضافہ کے اہم اسباب کا تعلق مرض کے پھیلاؤ علاج اور مرض پر قابو پانے سے متعلق غلط تصورات سے ہے عام خیال یہ ہے کہ دمہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے حقیقت یہ ہے کہ دمہ ایک موروثی مسئلہ ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ مرض جین کے ذریعہ منتقل ہوتا ہے لیکن یہ لگنے والی بیماری نہیں ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ دمہ ایک انتہائی خطرناک مرض ہے اور اس پر قابو پایا نہیں جاسکتا۔ یہ بات تو درست ہے کہ دمہ کے مرض پر مکمل شفا پانا ممکن نہیں اور یہ بھی کہ دمہ ایک کہنہ مرض ہے لیکن مناسب ادویات کے استعمال کے ذریعہ اس مرض پر مکمل طور پر قابو پانا ممکن ہوتا ہے۔

## دمہ پر مکمل قابو پانے کا مطلب

دے کا کوئی حملہ نہیں ہوتا رات کے وقت جاگنے کی ضرورت نہیں پڑتی دن کے اوقات میں دے کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں، ہنگامی حالات میں اسپتال جانے کی

ضرورت نہیں پڑتی، پھیپھڑے ہر وقت معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں روزمرہ کی سرگرمیوں میں کسی قسم کی مشکلات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

## دمہ کی ادویات

گولیوں کی شکل میں ادویات صحت کے کسی بھی مسئلہ کے لئے سب سے زیادہ مؤثر علاج تصور کی جاتی ہیں انہیلر سب سے زیادہ مؤثر دوا ثابت ہوتی ہے انہیلر سے دوا براہ راست سانس کی نالیوں میں پہنچ جاتی ہے جب کہ گولیاں معدے کے راستے خون میں شامل ہونے کے بعد پورے جسم سے گزرا کر اس جگہ پہنچتی ہیں جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے دمہ کی ادویات کی دو اقسام ہیں۔

## تکلیف میں افاقہ کرنیوالی ادویات

کچھ دوا ہنگامی نوعیت کی حالت میں استعمال کی جاتی ہے اور فوری اثر کرتی ہے اس دوا میں شامل اجزاء سانس کی نالیوں پھوٹوں میں سختی دور کرتے ہیں جس کی وجہ سے سانس لینے میں مشکل ختم ہو جاتی ہے۔ بچوں میں دمہ کی بیماری الرجی کی ایک قسم ہے جسے طب کی اصطلاح میں Bronchial Asthma کہتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے سیٹی کی آواز آتی ہے اور سانس لینے میں سخت دشواری ہوتی ہے تکلیف بڑھ جائے تو دورے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ تکلیف چھوٹی اور بڑی نالیوں میں تنگی ہونے، پھوٹوں کے تشنج اور سانس کی نالیوں میں گاڑھی رطوبت کے جمع ہونے سے ہوتی ہے۔ جو بسا اوقات ان نالیوں میں سوزش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ تقریباً 7 فیصد بڑے اور 15 فیصد بچے دمے کا شکار ہوتے ہیں۔ اس بیماری میں ماحول اور وراثت کا بڑا عمل دخل ہے۔ مرض کی شرح کا سب سے زیادہ تناسب نیوزی لینڈ اور آسٹریلیا، برطانیہ میں ہے جب کہ سب سے کم شرح چین اور ملائیشیا میں دیکھنے میں آئی ہے۔ ماہرین صحت دمے کو پھیپھڑوں کی پرانی یا

دیرینہ بیماری بھی کہتے ہیں جو کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے لیکن بلوغت تک پہنچنے سے پہلے یہ مرض لڑکیوں کی نسبت لڑکوں میں دگنی تعداد میں پایا جاتا ہے لیکن نوجوانی میں یہ مرض دونوں جنسوں میں یکساں طور پر دیکھنے میں آتا ہے۔

## مرض پر قابو پانے کی ادویات اور احتیاط

کچھ دوا سے دمہ پر مکمل اور مستقل طور پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے اس دوا میں اسٹیرائڈز شامل ہوتے ہیں جو سانس کی نالیوں میں سوزش ختم کر دیتے ہیں۔ ایک سوال جو اکثر ذہنوں میں ابھرتا ہے کہ کیا دوا کا استعمال صرف ہنگامی حالت میں ضروری ہوتا ہے؟ یہ بات بھی دمے سے متعلق غلط تصورات میں سے ایک ہے دمے کے علاج کے لیے معالج کی تشخیص کے مطابق ادویات کا صحیح طریقہ سے استعمال ضروری ہوتا ہے جو دمہ پر مکمل قابو رکھتا ہے۔

دمہ کے مریض کے لئے ضروری ہے کہ احتیاطی تدابیر کے ساتھ ادویات کا استعمال بدستور جاری رکھیں۔ دواؤں کے استعمال میں تساہل مرض کے بڑھنے کا سبب ہو جاتا ہے۔ خصوصیت سے ٹھنڈی، کھٹی چیزوں اور چکنی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔ قبض نہ ہونے دیں، بول و براز، نارمل ہوتا رہے، سینے میں بلغم اور گندہ پانی جمع نہ ہونے دیں، باسی اور فرتج میں رکھا ہوا کھانا ہرگز نہ کھائیں، باسی فروٹ نہ لیں، اور بغیر تحقیق کے کوئی اشیاء خوردنی استعمال نہ کریں۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)



## بنگلور ”آستھما کی راجدھانی“؟

کرناٹک کی راجدھانی بنگلور ”آستھما کی راجدھانی“ بننے کے لئے پوری طرح موزوں ہے۔ اس لئے کہ بڑھتی ہوئی فضائی آلودگی کے ساتھ بچوں میں سانس کی بیماریاں بڑھنے لگی ہیں۔ شہر کے کئی علاقوں میں سانس کی بیماریوں میں تین گنا اضافہ دیکھا جاتا ہے ریاست کرناٹک کے آلودگی کنٹرول بورڈ کے اعداد بتاتے ہیں کہ وکٹوریا اسپتال میں جسے ایک حساس زون قرار دیا گیا ہے وہاں 2011-12ء اور 2012-13ء کے درمیان آرائس پی ایم ٹی مربع میٹر 52 / مائیکروگرام سے 152 / مائیکروگرام تک بڑھ گیا ہے۔ میسور روڈ میں اسی میعاد میں آلودگی فی مربع میٹر 58 / سے 109 / مائیکروگرام تک بڑھ گئی ہے۔ وہائٹ فیلڈ اور شہر کے ریلوے اسٹیشنوں میں یہ اس سال پچھلے 86 / مائیکروگرام فی مربع میٹر سے 169 / مائیکروگرام تک بڑھ گیا ہے جبکہ سٹی ریلوے اسٹیشن نے فی مربع میٹر 55 / سے 99 / مائیکروگرام تک اضافہ دیکھا ہے۔ آریس پی ایم جو 10 / مائیکرون سے چھوٹے اجزاء ہیں وہ کئی اشیاء جیسے سلیپ کا، سوت یا میٹل سے نکلتے ہیں۔ وکٹوریا اسپتال کے اطراف چل رہے نئے میٹرو کے کاموں کے سبب آلودگی میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے جس کے سبب اسپتال میں داخل بچوں میں تنفس کی بیماریاں بڑھی ہیں۔ بچوں کے ماہر تنفس پریش جنہوں نے بچوں کے اندر آستھما میں تین گنا اضافہ

دیکھا ہے کہا کہ بدلتا ہوا طرز زندگی، افز و ہائی جین کی دیکھ بھال اور دہی اور بٹر ملک کا عدم استعمال بھی آستھما کے اضافے کی وجہ ہے۔ بنگلور جیسے ترقی پذیر شہر میں جسے ”کنکریٹ کے جنگل“ کا خطاب ملا ہے وہاں شہریوں بالخصوص بچوں کی صحت کا خاص خیال رکھا جانا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی فضائی آلودگی سے حالات خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ ارباب اقتدار کو اس جانب فوری توجہ دیتے ہوئے بنگلور میں فضائی آلودگی گھٹانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ تاکہ یہاں رہ رہے بچوں اور بڑوں کی زندگی صحت مندر ہے۔ آلودگی گھٹانے کیلئے پیڑ مدد کر سکتے ہیں۔ ترقی کے نام پر کٹ رہے پیڑوں کی جگہ زیادہ پیڑ لگانے سے بھی آلودگی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

رجیمی شفاخانہ میں آنے والے مریضوں میں ایسے مریضوں کی خاصی تعداد ہوتی ہے جن کو الرجی، چھینک، نزلہ زکام آستھما کا عارضہ لاحق ہوتا ہے آنے والوں میں مرد، بچے، عورتیں، بوڑھے افراد شامل ہوتے ہیں۔ راقم الحروف ان کو دواؤں سے زیادہ احتیاطی تدابیر جو گذشتہ صفحات میں گذر چکی ہے گوش گزار کیا کرتا ہے۔ کیوں کہ ادویات کوئی بھی خوشی سے استعمال نہیں کرتا بلکہ دوائیں تو آدمی مجبوراً استعمال کرتا ہے اس لئے اطباء کا قول ہے کہ پرہیز اور احتیاط علاج سے بدرجہا بہتر ہے، آنے والے مریضوں میں خاصی تعداد ایسی بھی ہے جن کو موسم کے اعتبار سے آستھما آتا ہے مثلاً سردی اور برسات کے موسم میں اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔ ایسی تعداد بھی کافی ہے کہ جن کو دو چار ماہ دوائیں استعمال کرنے کے بعد دواؤں کی ضرورت نہیں رہی، لیکن عمر رسیدہ افراد کو دمہ کا عارضہ ختم نہیں ہوتا کیوں کہ ان میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

(محمد ادریس جہان رجیمی)





## ٹی بی کے خاتمہ کیلئے نئی کوششیں

دنیا میں ہر سال، پندرہ لاکھ افراد کی موت ٹی بی کی وجہ سے ہوتی ہے جن میں سے بیشتر ترقی پذیر ممالک کے لوگ ہوتے ہیں۔ تب دق کے ماہر معالجین اور سائنسدانوں کے ایک عالمی گروپ کا کہنا ہے کہ ٹی بی جیسے مہلک مرض سے نمٹنے کے لیے پرانی حکمت عملی ناکام رہی ہے اور اس کے لیے ایک نئی بصیرت افروز فکر کی ضرورت ہے۔ دنیا کے کئی ممالک میں ٹی بی کے ایسے مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوا جن کا علاج مشکل ہے جس سے عالمی سطح پر تشویش پائی جاتی ہے۔

### معاشی بحران اور شعبہ صحت

عالمی سطح کے سائنسدانوں اور ماہرین نے اس سلسلے میں جو نئے خیالات پیش کئے ہیں وہ لانسٹ میڈیکل میگزین میں شائع کئے گئے ہیں۔ ان ڈاکٹروں کے مطابق تب دق کے مرض کے حوالے سے حکومتوں کا رویہ لا پرواہی والا رہا ہے۔ ماہرین نے اس کے حل کے لئے حکومتوں پر مزید اقدامات کرنے پر زور دیا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹی بی جیسے مہلک مرض کے خطرناک کینسر سے بچنے کے لیے سیاسی اور سائنٹفک سوچ میں اہم تبدیلیوں کی ضرورت ہے اور عالمی سطح پر اس کی روک تھام کے لئے بعض خاص طریقہ کار کو نافذ کرنے کی ضرورت ہے۔ ان کے مطابق عالمی سطح پر معاشی بحران اور

شعبہ صحت میں کم سرمایہ کاری کی وجہ سے ٹی بی کے لئے قومی پروگرامز خطرے میں پڑ گئے ہیں اور اس میں جو پیش رفت ہوئی تھی وہ بھی خطرے میں ہے۔

## ہر سال 90 لاکھ افراد ٹی بی سے متاثر

عالمی صحت ادارہ صحت ڈبلیو ایچ او کا کہنا ہے کہ ہر سال تقریباً نوے لاکھ افراد اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور تقریباً چودہ لاکھ اس مرض سے ہلاک ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بعض ممالک میں ٹی بی کے مریضوں کے لیے مناسب دوائیں دستیاب نہیں ہے اور جو دوائیں ہیں بھی وہ مؤثر نہیں ہوتیں، یورپ اور بعض ایشیائی ممالک میں تو یہ مسئلہ کچھ زیادہ ہی سنگین ہے۔ اس سلسلے میں پروفیسر علیم الدین زلمہ نے جو رپورٹ تیار کی ہے اس کے مطابق یہ لندن میں بھی بڑھتا ہوا مسئلہ ہے۔

### غریب ممالک کے لئے خطرہ

اس وقت یہ مسئلہ ہمارے گھر میں ہے۔ لیکن ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ اس کا حل فوری طور پر نکل بھی نہیں سکتا۔ ان کا کہنا ہے کہ بہت سی دوائیں اس کے لئے تیار کی گئی ہیں لیکن غریب ممالک میں ان کا مناسب استعمال ایک بڑا چیلنج ہے۔ پروفیسر زلمہ کے مطابق یورپی ممالک غربت کو ختم کر کے یہ مسئلہ حل کر سکتے ہیں لیکن دوسرے ممالک میں ایسا ہونا آسان کام نہیں ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تب دق کے مرض کو دوسرے کا مسئلہ سمجھا جاتا ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمیں علاج کے لئے بہتر قیادت کی ضرورت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ دنیا کی آبادی بڑھنے کے ساتھ ہی ٹی بی ہر گھر کا مسئلہ بنتا جا رہا ہے۔

سینکڑوں سال سے عالمی ادارہ صحت اس کے خاتمہ کیلئے کوشاں ہے لیکن اسی وقت حل طلب ہو سکتا ہے جب کہ ماحول کو شفاف اور اشیاء خوردنی میں سدھار لائیں، انسانوں کیلئے جانوروں کے اصطبل میں بھی حد درجہ صفائی رکھی جائے۔ (محمد اربیس جان رحیمی) ☆

## دمہ اور سانس کی بیماریاں

ایک عالمی تحقیق کے نتیجے میں یہ سامنے آیا ہے کہ سگریٹ نوشی پر پبلک مقامات پر پابندی سے بچوں کی صحت پر مثبت اثرات پڑے ہیں۔ محققین کے مطابق اس قسم کے قوانین سے بچوں کی قبل از وقت پیدائش اور بچوں میں دمے کے اثرات میں اس قانون کے لاگو ہونے کے بعد سے دس فیصد کمی واقع ہوئی۔ اس ٹیم نے شمالی امریکہ اور یورپ میں ماضی میں کی گئی گیارہ تحقیقات کا تجزیہ کیا۔

رائل کالج آف او بسٹیٹ ریشنز اینڈ گائنا کالوجسٹس کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی پر پابندی سے جوانوں اور بچوں کو فائدہ ہوا ہے۔

یہ ان بڑی تحقیقات میں سے ایک ہے جو مختلف ممالک میں سگریٹ نوشی کے خلاف قوانین کے بچوں پر اثرات کا جائزہ لیتی ہے۔ اس تحقیق میں برطانیہ، بیلجیم اور امریکہ کی یونیورسٹیوں کے محققین نے اڑھائی لاکھ بچوں کی پیدائش اور ہسپتالوں میں اڑھائی لاکھ بچوں کے دمے کے نتیجے میں آمد کا جائزہ لیا۔ اس تحقیق میں حصہ لینے والے ڈاکٹر جیسپر بین جن کا تعلق بلجیم کی ماسٹریٹ یونیورسٹی سے ہے ان کا کہنا ہے کہ 12 سال سے کم عمر کے بچوں پر تحقیق کے نتائج بہت اہم تھے۔

## صحت کو بہتر بنانے کے مزید مواقع

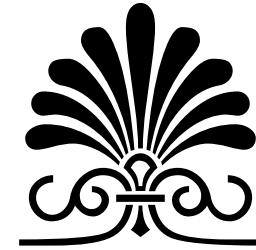
محققین نے یہ نتیجہ لاکھوں بچوں کی پیدائش اور دمے کے مرض کا شکار ہونے سے اخذ کیا ہے۔ ڈاکٹر جیسپر نے کہا کہ ہماری تحقیق واضح طور پر ثابت کرتی ہے کہ پبلک مقامات پر سگریٹ نوشی سے پابندی نے کم سن بچوں اور بچوں کی عمومی صحت پر بہترین اثرات مرتب کیے ہیں اور اس کے نتیجے میں عالمی ادارہ صحت کی تجاویز جو سگریٹ نوشی سے پاک پبلک مقامات کے بارے میں ہیں کو تقویت ملی ہے۔ اس تحقیق کے ایک اور مصنف پروفیسر عزیز شیخ کا کہنا تھا کہ اس تحقیق کے نتیجے میں بچوں کی صحت کو بہتر بنانے کے مزید مواقع موجود ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ایسے کئی ممالک جن میں تمباکو نوشی کے خلاف قوانین موجود نہیں ہیں انہیں ان نتائج کے بعد صحت کے اس اہم شعبے پر توجہ دینی چاہیے۔ اس سے قبل کی جانے والی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ دنیا بھر میں 40 فیصد بچے تمباکو کے دھوئیں کی وجہ سے متاثر ہوتے ہیں جسے سانس کی تکالیف اور دمے کے حملوں کا باعث قرار دیا جاتا ہے۔

## بچوں کو تمباکو نوشی سے بچائیں

محققین کا کہنا ہے کہ بچوں کو تمباکو نوشی سے گھروں پر بھی بچانے کی ضرورت ہے۔ حالیہ یورپی تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ اس طرح تمباکو کے دھوئیں سے متاثر ہونے کے نتیجے میں شریانوں کے تنگ ہونے اور اس سے دل کی بیماریوں کے بڑھنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے ماہرین کے مطابق اس طرح کے مسائل بچوں میں اس لئے زیادہ پیدا ہوتے ہیں کیونکہ ان کے پھیپھڑے اور قوت مدافعت ابھی نشوونما پا رہی ہوتی ہے۔ اس وقت دنیا کی 16 فیصد آبادی تمباکو نوشی سے پاک قوانین والے ممالک میں رہتی ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کی تنظیم فارسٹ کا کہنا ہے کہ یاد رہے کہ برطانیہ میں دمے

کے مرض کا شکار افراد کی تعداد گزشتہ 40 سال میں تین گنا ہو چکی ہے اور اسی عرصے کے دوران تمباکو نوشی کرنے والے افراد کی تعداد نصف ہو چکی ہے۔

راقم الحروف کی رائے تمباکو نوشی سے بچنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ تمباکو کی پیدائش پر اور تمباکو مصنوعات پر ساری دنیا میں پابندی عائد کی جائے، تمباکو نوشی کے خلاف تو بڑے اشتہارات دیئے جاتے ہیں لیکن صنعتی کمپنیوں پر پابندی عائد نہیں کی جاتی، یہ تو ایسا ہی ہے کہ تکلیف تو آنکھوں میں ہے لیکن آنکھوں کے علاج کے بجائے چشمہ صاف کیا جا رہا ہے۔ (محمد اریس جان رحیمی)



## موسم کی تبدیلی میں ٹانسل کا خطرہ اسباب و علاج

ٹانسل جسے کواگرنا کہتے ہیں۔ یہ دراصل حلق کے نرم غدود ہیں۔ جس میں کسی قسم کا انفیکشن ہونے سے ٹانس لائسنس نامی ایک تکلیف دہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ موسم سرما میں اور خصوصاً موسم تبدیل ہونے کے زمانے میں اس بیماری کے لاحق ہونے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔

**اسباب:** اسٹریپٹوکوکس، اسٹیلوکوکس، ہیموفلز، انفلوئنزا، نیوموکوکس وغیرہ نامی جراثیم کے حملے اس بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ منہ، دانتوں کی باقاعدہ صفائی نہ کرنا، معدے کی خرابی، روزمرہ کی خوراک میں تغذیہ بخش اجزاء کی قلت، تنگ مکان اور گھر کی نمی وغیرہ کی وجہ سے یہ جراثیم صحت مند انسان پر تیزی سے حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ بیماری 15 سال کی عمر تک کے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتی ہے، اس سے زائد عمر کے لوگوں میں اس بیماری کا امکان اسلئے کم ہو جاتا ہے کیونکہ عمر میں اضافے کے ساتھ گلے کی حساسیت کم ہونے لگتی ہے۔

**علامات:** گلے کی ایک جانب یا دونوں جانب درم، کھانے اور پینے میں دشواری، حلق میں زخم، بخار، بدن میں درد، بھوک کی کمی، سانس میں بدبو اور کوڑے کا متورم ہو کر طویل اور موٹا ہو جانا اس بیماری کی علامتوں میں شامل ہیں۔

**بیماری کے اثرات :** جسمانی ضعف، دماغی نشوونما میں رکاوٹ، دل کے والوں سے متعلق بیماری ریہریمیک ہارڈ ڈسینز کا خطرہ، گردے کی تکلیف، ہیفرائٹس کا احتمال، کھانسی، اور بخار کا مسلسل رہنا، گلے میں سوزش کے سبب آواز بند ہونا، کوئے کے پردے میں سوراخ ہونے سے مواد خارج ہونا۔ یہ تمام شکایت اس بیماری کے عام اثرات میں داخل ہیں۔

**احتیاط اور علاج :** ہر اس چیز سے پرہیز کریں جس سے آپ کو الرجی کی شکایت ہو، تیز مصالحہ جات، اچار، چاٹ، املی کا چورن، کولڈ ڈرنکس، برف، آئس کریم جیسی چیزیں استعمال نہ کریں، روزانہ صبح و شام نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔

**ہومیوپیتھی دوائیاں :** ویرائٹا کارب، سردی لگنے یا موسم بدلنے پر تالو کا حلقہ بڑھ جائے، بڑھا ہوا نسل سرخ اور گرم محسوس ہو، گلے کی چاروں طرف رسولیوں کی زنجیری بن جائے۔ انہیں چھونے سے درد محسوس ہو، جلدی جلدی سردی لگے، کھانے کی خشک چیزیں نگلنا مشکل ہو، جسمانی یا دماغی کمزوری محسوس ہو تو ویرائٹا کارب کی گولیاں استعمال کریں۔

**ویلاڈونا :** ناسل کی شکایت، کوئے کی دونوں جانب اور تالو کے ارد گرد ورم، گلے میں سرخی، خشکی، زبان میں جلن اور ڈنک مارنے جیسا درد، چہرہ سرخ، سر میں درد، گلے کو چھونا مشکل ہو، بیماری کا اثر دائیں طرف زیادہ ہو تو ویلاڈونا کی گولیوں کا استعمال کریں۔

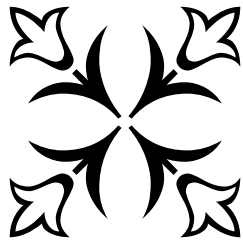
### مرک بین آیوڈ

گلے میں خراش، بے حد درد، کچھ بھی نگلنا تکلیف دہ، گلے میں کچھ اٹکا ہوا یا پھنسا ہوا محسوس ہو، صرف بایاں گلا متاثر ہو، نسلوں میں اکڑا ہٹ، گلے میں بلغم جم گیا ہو یا آواز نہ نکلیں تو مرک بین آیوڈ نامی ہومیوپیتھی دوا استعمال کرنا مفید ہے۔

**کالی میور :** گلے میں سرخی اور ورم ہو، سانس لینے میں دشواری ہو، گلے میں سلیٹی رنگ کے دھبے نظر آئیں، کان سے مواد خارج ہو تو کالی میور نامی دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔

**فیورم فاس :** کان میں انفیکشن، چہرے میں سامنے کی طرف درد کا احساس، سر ہلانے میں تکلیف، گلے میں ورم اور سرخی اور گرمی ہو، گلے میں خراش یا کھانسی کی شکایت ہو تو فیورم فاس کی گولیوں کا استعمال مفید ہے۔  
ویسے ناسل کی شکایت ہونے پر بہتر یہی ہے کہ پہلے کسی ڈاکٹر سے رابطہ کریں اور اس کے مشورہ پر ہی دوائیوں کا استعمال کریں۔

ہومیوپیتھی ادویات میں جو عرق استعمال ہوتا ہے وہ الکحل کی روح یعنی الکحل مصفی ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کی طبیعت اور مزاج کو موافق نہیں آتا اس لئے یونانی ادویات استعمال کریں گذشتہ صفحات میں اور آگے آنے والے اوراق میں یونانی طریقہ علاج بتایا گیا ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## دمہ کے اسباب و علاج

دمہ ہو جانے پر ریسپریٹری ٹریک نارمل سے کہیں زیادہ حساس ہو جاتا ہے ساتھ ہی ماحول میں موجود دھول مٹی جیسی اشیاء سے بھی سانس لینے میں وقت ہو سکتی ہے۔ اتنا ہی نہیں کسی تیز خوشبو، کیمیکل یا دوا سے بھی الرجی ہو سکتی ہے۔ ایسی اشیاء جن سے الرجی ہو سکتی ہے ان کو الرجس کہتے ہیں۔

ڈاکٹر الفادلال کا کہنا ہے کہ سوکھی کھانسی سے استھما کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ کھانسی اکثر رات میں زیادہ ہوتی ہے اور عام دوا لینے سے ٹھیک نہیں ہوتی۔ اگر سانس لینے میں وقت، سینے میں بھاری پن، بے خوابی، ناک بہنا یا بند ہونا وغیرہ ہوتا ہے تو یہ سب علامات استھما کی ہیں۔ دھول، سگریٹ کے دھوئیں، وائرل انفیکشن، پٹاخوں، فوڈ الرجی، زیادہ یا کم درجہ حرارت سے بھی استھما ہونے کا ڈر رہتا ہے۔ اس مرض کے زیادہ دنوں تک رہنے سے مریض کچھ برسوں میں آکسیجن کی کمی محسوس کرنے لگتا ہے۔ باڈی ٹنوز میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلدی جلدی تھکان ہونے لگتی ہے۔ ایسے میں اگر چکر آنے لگیں یا سانس پھول ہو جائے تو فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔

## علاج اور تدابیر

ایک طرح سے ایک کرائنک کنڈیشن ہے اور مریض کو اس بیماری کے ساتھ ہی رہنا سیکھنا پڑتا ہے۔ اگر شروع میں ہی اس کی شناخت کر کے علاج شروع کر دیا جائے تو کافی آسانی ہو جاتی ہے۔ اب ان ہیملرس اور نیبولائزر پر زیادہ زور دیا جا رہا ہے۔ اس میں سائڈ فیکٹس بھی کم ہوتے ہیں۔ یہ ان ہیملرڈرا کی پاؤڈران ہیملر (ڈی پی آئی) اور ہیملرڈوزان ہیملرس کی شکل میں مل رہے ہیں۔

ان ہلرس سے بہتر یہ بھی ہے کہ ایک برتن میں دو ڈھائی لیٹر پانی گرم کریں اور اس میں نیل گرمی کا تیل دو چار بوند ڈالکر اس کی بھانپ لیں۔ سر اور کمر پر اچھی طرح کپڑا اوڑھ لیں اور سر جھکا کر خوب اچھی طرح بھانپ میں سانس لیں، پانچ منٹ کے بھانپ لینے سے گلا، کان، ناک، دماغ اور آنکھوں سے گنداپانی باہر آئے گا اور ورم، سوجن بھی اتر جائے گی۔ (محمد اریس جان رحیمی)

## دوران حمل

ہمارے ملک میں سات سے آٹھ فیصد حاملہ عورتیں استھما سے متاثر ہیں وضع حمل کے دوران صرف دس فیصد عورتیں میں ہی علامات آتی ہیں۔ برسات میں اس کے مریضوں کی پریشانی بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس وقت ماحول میں الرجی پیدا کر نیوالے عناصر بڑھ جاتے ہیں۔ اس میں احتیاط بہت ضروری ہے ان میں سے کچھ نیچے دی جا رہی ہیں۔

نمی سے دور رہیں، کوشش کریں کہ آپ کے پاس کی نمی 25 تا 30 فیصد بنی رہے۔ جب ممکن ہو تو ایئر کنڈیشن کا استعمال کریں۔ باتھ روم صاف کریں، بھاپ نہ بننے دیں ایگزاسٹ فین استعمال کریں، صبح باہر نہ جائیں، نمی والی تیز ہوا کے دنوں

دنیا بھر میں 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو

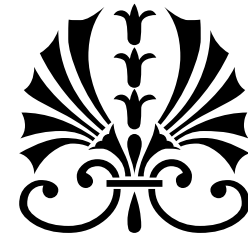
دمہ / استھما کی شکایت

کیسے کریں دے کی بیماری کا مقابلہ؟

بعض اوقات دے کے مریض کو اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ اس کے لئے دو قدم چلنا ہی مشکل ہو جاتا ہے دے کی ایک مریضہ کہتی ہے کہ مجھے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے جب میں سیڑیاں چڑھ کر اوپر کمرے میں آتی ہوں تو مجھے اپنے ڈریسر سے کچھ دیر ٹیک لگا کر آرام کرنا پڑتا ہے۔ دے کے مریضوں کو عمر بھر کھانسی، سانس لینے میں دشواری، اور چھاتی میں تکلیف جیسی علامات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ پال گارب کا تعلق امریکہ میں امراض پر تحقیقی ادارے سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول سے ہے جہاں وہ پھیپھڑوں کے امراض کے سنٹر کے سربراہ ہیں۔ ان کے مطابق حالیہ تحقیق سے یہ ظاہر ہو رہا ہے کہ نسل، عمر، اور جنس کے بعض گروپوں میں دمہ زیادہ عام ہوتا ہے ان کا کہنا ہے کہ بچوں، خواتین اور سیاہ فام امریکی بچوں کو دے کی سب سے زیادہ شکایت ہوتی ہے اس گروپ میں تقریباً 17 فیصد بچوں کو دے کی شکایت ہو سکتی ہے جو بچوں کے کسی بھی

میں باہر نہ نکلیں، کھڑکیاں بند رکھیں، تنکے اور گدوں کو کور میں رکھیں، ہو سکے تو چادروں کو گرم پانی میں دھوئیں، بغیر کارپٹ کا فرش آپ کیلئے اچھا ہے، اگر کارپٹ رکھنا ہی پڑے تو اس کو جلدی الجھریں پروف ویکيوم کلیز سے صاف کریں، صفائی کے وقت ماسک ضرور پہنیں، پردوں کو تین ہفتوں میں ایک مرتبہ گرم پانی سے ضرور دھوئیں، گیلے کپڑے سے ہر جگہ کی صفائی پابندی سے کرائیں، کھانا اور کتا ہیں اپنی جگہ پر رکھیں، وقت وقت پر صفائی کریں تاکہ دھول نہ لگے، اے سی اور ہیٹر کے فلٹر پابندی سے تبدیل کرتے رہیں، پالتوں جانوروں سے دور رہیں۔ اگر کسی ایسی جگہ جانا ہو جہاں پالتو جانور ہے تو الرجی کی دوا ساتھ لے جائیں، جانوروں کے رابطہ میں نہ رہیں، خاص طور سے بلی، کتا، خرگوش، چوہے، چوندراور بوائکر مرغی سے دور رہیں ان کو ایسے گھروں میں جگہ نہ دیں جن گھروں میں الرجی، یا دمہ کے شکار افراد ہوتے ہوں، ایسے کچھ پیڑ پودے بھی ہوتے ہیں جن سے الرجی ہو جاتی ہے، نرسری رکھنے والوں سے اس کے بارے میں معلومات رکھیں۔ (محمد اریس جہان رحیمی)

☆☆☆



گروپ سے زیادہ ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا بھر میں تقریباً 23 کروڑ 50 لاکھ افراد کو یہ شکایت ہے فضائی آلودگی میں کمی اور تمباکو نوشی اور فضائی آلودگی کے اثرات کے بارے میں تعلیمی مہمات کے باوجود امریکہ میں ہر 12 افراد میں سے ایک دمے کا مریض ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ بچپن میں غذا اور ماحولیاتی عناصر سے الرجی کی شکایت ہونے والے کو بالغ عمر میں دمے میں مبتلا ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے، ماہرین کا کہنا ہے کہ دمہ پیدا کر نیوالے ماحولیاتی عناصر سے دور رہنے اور دمے کی علامات سے نمٹنے کے بارے میں معلومات کے ذریعہ اس بیماری کا مقابلہ کیا جاسکتا ہے، پال گارب کہتے ہیں کہ ہم دمے کی وجوہات نہیں جانتے، اس لئے ہم اس کو پھیلنے سے روک بھی نہیں سکتے، ہم یہ ضرور جانتے ہیں کہ ایک مرتبہ کسی کو دمہ ہو جائے اور ڈاکٹر اسکی تشخیص کر لے، تو ہم دمے کی علامات کو ظاہر ہونے سے روک سکتے ہیں، مریض دمے کے ساتھ گزارا کرنا سیکھ سکتے ہیں، لیکن طبی امداد تک اسکی رسائی اور ڈاکٹر کے ساتھ باقاعدہ رجوع کرنے کی سہولت بھی ہونی چاہئے، تاکہ ڈاکٹر اس کی علامات کو مد نظر رکھتے ہوئے درست ادویات تجویز کر سکے اور بچے اور بچے کے والدین کو علامات کا مقابلہ کرنے کی تعلیم دے سکے، ڈاکٹروں کے مطابق دمے کا کوئی علاج نہیں۔ اور اس کے علاج کا مقابلہ کرنے کیلئے بہت کم ادویات موجود ہیں۔ جن میں inhaler، گولیاں اور ٹیکے شامل ہیں۔ غذا اور ادویات سے منسلک امریکی سرکاری ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن کا منظور کیا ہوا ایک طریقہ علاج thermoplasty bronchial کہلاتا ہے جس میں تپش کے ذریعہ مریض کی ہوا کی نالیوں کو بڑا کیا جاسکتا ہے۔ کلیولینڈ کلینک ایک طبی سینٹر کی معالج سمیتا کھتری یہ طریقہ علاج آزمانے والے چند ڈاکٹروں میں سے ایک ہیں، یہ کہتی ہیں کہ ان کے بعض مریضوں کو اس علاج سے فائدہ ہوا ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ اس علاج کا بنیادی تصور یہ ہے کہ سانس کی نالیوں کو بڑا کرنے سے کھانسی کے

دورے اور سانس کی نالیوں میں دباؤ کو کم کیا جاسکتا ہے ڈاکٹر کھتری کا کہنا ہے کہ اس علاج کی وجہ سے پھیپھڑوں میں سوزش ہو سکتی ہے، اور دمہ مزید شدت بھی اختیار کر سکتا ہے یہ کہتی ہیں کہ thermoplasty bronchial کا علاج ان مریضوں کے لئے نہیں جنہیں دمے کی بہت معمولی شکایت ہو۔ اور صرف ان لوگوں کیلئے استعمال کیا جانا چاہئے جن کیلئے دمے کا کوئی دوسرا طریقہ علاج موثر نہیں ہو رہا ہے۔

خلاصہ یہ کہ دمہ ایک لاعلاج یا کم علاج والا عارضہ ہے آج کے دور میں جبکہ تحقیقی ادارے اپنی سرگرمیوں کو مزید بہتر بنا کر ترقی کی جانب رواں دواں ہیں اچھی اور موثر ادویات بھی تیار اور موجود ہیں، اس کے باوجود میں دیکھتا ہوں کہ 35 سال کے عرصہ میں دمہ کی جو مریض میرے پاس آئے ان میں دس میں سے دو یا تین ہی مکمل صحت یاب ہو سکے ہیں کیوں کہ میں نہیں جانتا ان مریضوں کو دمہ تھا یا الرجی، عزیز الملک رئیس الاطباء حضرت حکیم اجمل خان صاحب نے اپنی بیاض میں لکھا ہے کہ میرے پاس دمہ کے 100 مریض آئے۔ ان میں سے صرف دو مریض شفا یاب ہوئے۔ مزید لکھا ہے کہ غالب گمان یہ ہے کہ وہ دو شفاء یاب ہونے والے مریض بھی شاید دمہ کے مریض نہیں تھے۔ اس کے باوجود یہ فقیر اپنے مریضوں کو تسلی بھی دیتا ہے اور بہتر دوائی کے ذریعہ تدابیر بھی بروئے عمل لاتا ہے بحمد اللہ بیشتر مریض ایسے ہیں جو دوا استعمال کرتے ہیں اور فائدہ محسوس کرتے ہیں۔ (محمد ادریس جہان رحیمی)

☆☆☆

## تپ دق، سل دق اور ٹی بی کا علاج

کس قدر حیرت انگیز اور افسوس ناک بات ہے کہ ایک مکمل طور پر قابل علاج بیماری صرف اور صرف ہماری غفلت کے سبب آبادیوں کی آبادیاں تباہ و برباد کر دینے پر تلی ہوئی ہے اور ہم نہایت بے خبر اپنی دنیا میں مگن ہیں۔

عالمی ادارہ صحت نے 25 مارچ کا دن ایک عالمی آفت کے طور پر ہر سال منانے کا پروگرام بنا رکھا ہے کہ اس طرح اس خطرے سے منھ موڑ کر سوئے ہوئے باختیار انسان ہوش کے ناخن لے سکیں، دنیا بھر میں یہ 1982 سے (جب اس کے جرثومے کی دریافت کو پوری ایک صدی گزر گئی) ٹی بی کے خلاف جنگ کے طور پر منایا جا رہا ہے۔

### ٹی بی یعنی تپ دق کیا ہے؟

یہ بیماری ایک جرثومے (Mycobacterium Tuberculosis) کے ذریعہ جو انسانی پھیپھڑے میں پرورش پا کر کھانسنے، چیخنے حتیٰ کہ سانس لینے سے بھی ہوا اور فضا میں پھیل جاتا ہے، کسی بھی صحت مند پھیپھڑے میں داخل ہو کر مرض کا سبب بن سکتا ہے۔ پھیپھڑوں کے علاوہ یہ جراثیم جسم کے دیگر اعضاء کو بھی متاثر کر سکتے ہیں جن میں

خاص طور پر دماغ کی جھلی، گردے، جگر، ہڈیاں، آنتیں، تولیدی اعضاء اور غدود وغیرہ شامل ہیں، یاد رہے کہ اس بیماری کے پھیلاؤ میں 80 فیصد متاثرہ عضو پھیپھڑا ہوتا ہے۔

### کن امراض کے ساتھ خطرہ بڑھ جاتا ہے؟

ویسے بچوں، بوڑھے افراد اور بعض جگہوں پر خواتین (غذائی قلت کے سبب) کا مدافعتی نظام زیادہ کمزور ہوتا ہے، اس لئے ان کے تپ دق سے متاثر ہونے کے خطرات زیادہ ہیں، مگر بعض امراض کے ساتھ اس مرض کے حملہ آور ہونے کے خطرات مزید بڑھ جاتے ہیں، کیوں کہ یہ مرض محض جرثومے کے جسم میں داخل ہی کا موجب نہیں ہوتا۔ جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہونا بھی بہت ضروری ہے ورنہ تپ دق کے جراثیم تو ہوا میں جا بجا اڑتے پھرتے ہیں، خصوصاً مریض کے اطراف تو ان کا جم غفیر ہوتا ہے، ایسے میں مضبوط مدافعتی نظام ہی ان کی ہلاکت کی لئے واحد تھیار ہے۔

بہت سے ایسے افراد بھی ہیں جو تپ دق کا جرثومہ اپنے جسم میں لئے پھر رہے ہیں، مگر انہیں اس کا علم نہیں، یہ جراثیم جب سے مریض کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تب ہی سے جسم کا مدافعتی نظام ان کے خلاف مسلسل سرگرم عمل ہوتا ہے، کبھی یہ جراثیم شکست کھا جاتے ہیں اور ختم ہو جاتے ہیں مگر کبھی کبھی زندہ حالت میں بھی پڑے رہتے ہیں اور پھر کافی عرصے کے بعد جب انسان کے قویٰ جواب دینے لگیں یا کسی بیماری کی صورت میں جب مدافعتی نظام کمزور پڑ جائے تو یہ متحرک ہو جاتے ہیں اور بیماری مریض پر حملہ آور ہوتی ہے۔ ایسے میں مریض سمجھ نہیں پاتا کہ اس پر تپ دق کا حملہ کیسے اور کیوں ہوا، بیماری کی یہی شکل ”مخفی تپ دق“ کہلاتی ہے، ایسی صورت میں جبکہ جراثیم متحرک نہ ہوں، مریض میں نہ تو کسی قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں نہ وہ خود کو تھکا ہوا اور بیمار محسوس کرتا ہے، نہ وہ دوسروں تک تپ دق منتقل کرنے کا سبب بنتا ہے، لیکن اگر اس کا اسکین ٹیسٹ ری ایکشن اور کوانٹی فیرون ٹی بی گولڈ ٹیسٹ (QFT-G) کیا



جائے تو وہ پوزیٹو ہوتا ہے اور بہت ممکن ہے کہ اگر مخفی تپ دق کا مناسب تدارک نہ ہو تو یہ باقاعدگی ٹی بی کی شکل اختیار کر لے گا، ویسے بہت سے افراد ان جراثیم کے ساتھ بھی بغیر کسی تکلیف کے اپنی طبعی عمر آسانی کے ساتھ پوری کر لیتے ہیں۔

### کیا ہیں علامات؟

- تین ہفتوں سے زیادہ مسلسل کھانسی رہنا۔ • وزن میں کمی۔ • سینے میں درد۔ • سانس کا پھولنا۔ • کھانسی اور بلغم کے ساتھ خون کا اخراج۔

### تشخیص کا فائدہ

اس ضمن میں مریض کے بلغم کا معائنہ سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے، اس کے علاوہ ایکسرے اور خون کا ٹیسٹ بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

### موثر علاج

اب تپ دق کا علاج ہر جگہ موجود ہے، لیکن علاج سرکاری طور پر ہو یا نیم سرکاری ٹی بی سینٹر میں ماہر امراض سینہ کی زیر نگرانی ہونا سب سے زیادہ بہتر ہے، یوں بھی آج کل علاج اور تشخیص دونوں کی مفت سہولت میسر ہے مگر اس ضمن میں بھی یہ یاد رہے کہ

- علاج کی مدت جو آٹھ ماہ ہے اس کو یقینی طور پر مکمل کیا جائے۔
- دواؤں کی مقدار اور طریقہ استعمال میں رتی بھر کمی و بیشی نہ کی جائے۔
- دواؤں کے ذیلی اثرات کی وجہ سے دوا ترک نہ کی جائے بلکہ اس کا تدارک اور علاج کیا جائے۔

• یاد رکھئے! اگر علاج درمیان میں ترک کر دیا یا ایسا دوران علاج بار بار کیا گیا، دواؤں کی مقدار میں کمی بیشی کی گئی تو مریض ٹھیک ہونے کے بجائے مزید بگڑ جائے گا۔

### دورانِ علاج غذا

ٹی بی کے مریض کیلئے لازم ہے کہ وہ کسی بھی قسم کی غذا سے گریز یا احتیاط نہ کرے، بلکہ وہ غذا جتنی بہتر شکل میں (غذائیت سے بھرپور) لے گا اتنا ہی اسے فائدہ ہوگا، ہاں اگر کسی مخصوص غذا سے کوئی خاص تکلیف ہوتی ہو تو اسے عارضی طور پر ترک کیا جاسکتا ہے، اسکے علاوہ غذا کے معاملہ میں دیگر امراض (خدا نخواستہ) بلڈ پریشر، دمہ، ذیابیطس وغیرہ کے حوالے سے مخصوص احتیاطی تدابیر ضرور ذہن میں رکھی جائیں۔

### علاج کے دوران کن باتوں کی احتیاط ضروری ہے

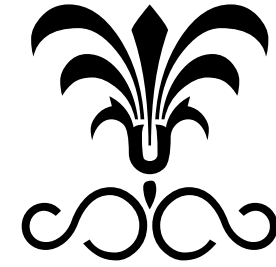
- کھانسی یا چھینک کے دوران رومال اپنے منہ پر رکھیں۔
- جگہ جگہ تھوکنے سے گریز کریں بلکہ ممکن ہو تو تھوک اور بلغم کسی ڈھکن والے ڈبے میں جمع کریں۔

- بچوں اور عزیزوں کو کچھ عرصے تک منہ پر پیار نہ کریں۔
- ماحول کو کھلا، کشادہ اور ہوادار رکھیں۔

### چند اہم مشورے جو یاد رکھنا ضروری ہیں

- علاج کی مدت کی تکمیل کا خاص خیال رکھیں۔ • اپنی مرضی سے یا کسی کے غلط مشورہ پر دواؤں کی مقدار اور طریقہ استعمال میں کمی بیشی نہ کریں۔ • حاملہ خاتون (مریضہ) اپنا علاج ضرور مکمل کرائے۔ • دودھ پلانے والی ماں اس مرض کے دوران بچے کو دودھ ضرور پلائے کیونکہ تپ دق کے جراثیم حمل اور دودھ پر اثر انداز نہیں ہوتے
- بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے جائیں۔ • اگر گھر میں ایک مریض موجود ہے تو متعلقین کا حفظ ماتقدم کے طور پر فوراً تشخیص اور معائنہ کرایا جائے۔

- تب دق کے مریض کو گائے یا بکری کا دودھ روزانہ پلانا چاہیے۔ دودھ کو گرم کرنے سے قبل فلٹر کریں یعنی چھان کر اس میں تھوڑا پانی ملا کر گرم کر کے پلائیں۔
- ٹی بی کے مریض کے لئے ضروری ہے کہ کم از کم ایک عدد بیضہ مرغ نیم برشت یعنی ہاف بوائٹل ہمراہ فلفل سیاہ اور نمک کھلائیں۔
- شہد دو چمچ، کلونچی 5 گرام کو ایک کپ گرم پانی کے ساتھ چائے کی طرح گرم گرم پلائیں خصوصاً رات میں سونے سے قبل استعمال کرائیں۔
- گل بنفشہ 5 گرام اسطخودس 5 گرام، اسی 5 گرام کو دو کپ پانی میں صرف دو جوش دے کر نیچے اتار لیں اور شہد ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پلائیں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## الرجی کی مختلف شکایات اور علاج

امراض مختلف قسم کے ہوتے ہیں کچھ بیکٹیریل کے انفکشن سے پیدا ہوتے ہیں اور کچھ وائرل انفکشن سے ان میں الرجی بھی شامل ہے جس کی ایک وجہ خاندانی بھی ہے جس سے انسان کے جسم میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور بیماریوں پر قابو پانے میں دشواری پیش آتی ہے حال ہی میں ہونے والی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ ہندوستان میں الرجی کے مریضوں کی تعداد دس سے بیس فیصد تک پہنچ گئی ہے اس کی وجہ سے انسان کو سخت پریشانی اٹھانی پڑتی ہے اور انہیں روزمرہ کے کام انجام دینے میں بڑی دشواری محسوس ہوتی ہے الرجی سے متاثر ہونے والے بچے اکثر اسکول سے گھر لوٹ جاتے ہیں۔

### الرجی کیا ہے؟

الرجی دراصل جسم میں قوت مدافعت کا شدید رد عمل ہے جسکی وجہ سے ہمارے جسم میں کیمیائی اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں اس سے ہمارا جسمانی نظام بری طرح متاثر ہو جاتا ہے۔

### قوت مدافعت اور الرجی

قوت مدافعت ہمارے جسم کا حفاظتی میکانزم ہے جو ہمیں بہت سارے امراض سے محفوظ رکھتا ہے بیکٹیریا یا وائرل انفیکشن وغیرہ الرجی میں پیدا ہوتی ہے جیسے ہی

ہمارے جسم میں الرجن داخل ہو جاتا ہے ہماری قوت مدافعت متاثر ہو جاتی ہے اور انٹی باڈیز بننے لگتے ہیں جن کو ige کہتے ہیں اور ان کی وجہ سے الرجی سے پیدا ہونے والی شکایت بڑھنے لگتی ہے۔

### الرجی اور ہیرے ڈیٹی

الرجی کی شکایت ان بچوں میں کچھ زیادہ پائی گئی ہے جن کی والدہ یا والد میں سے کسی ایک کو یادوں میں سے کسی ایک کو اس کی شکایت ہوتی ہے لیکن جن بچوں کو وائرل یا بیکیٹریل انفیکشن بچپن میں زیادہ ہوتا ہے ان میں یہ شکایت کچھ کم پائی جاتی ہے۔

### ماحول اور الرجی

ماحول اور الرجی کا گہرا تعلق ہوتا ہے جب کبھی ہوا میں آلودگی اور کثافت کی زیادتی ہو جاتی ہے تو الرجی کی شکایت بڑھ جاتی ہے

### غذائی الرجی

جو کچھ بھی کھاتے پیتے ہیں اس سے بھی الرجی ہوتی ہے جیسے کچھ افراد میں مچھلی مونگ پھلی سے الرجی ہوتی ہے خاص طور سے بچوں میں اس کے فوری اثرات ہوتے ہیں اور غذاء میں پائے جانے والی ٹارٹازین کی وجہ سے الرجی ہوتی ہے

### الرجی سے ہونے والی شکایتیں سائنسوسٹس

اس میں سرکارد اور سانس کی شکایت رہتی ہے اس کی وجہ سے کمزوری سستی محسوس ہو سکتی ہے آشوب چشم آنکھوں کے حصے میں سرخی آتی ہے آنکھوں سے پانی بہنا آنکھوں میں جلن جیسی شکایت ہوتی ہے

### ناک کی جھلی کا ورم

الرجی کی اس قسم سے نزلہ زکام بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ناک میں پانی بہنا اور چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں

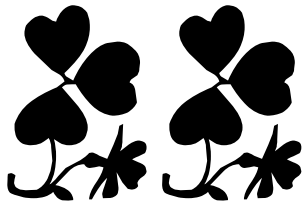
### دمہ کیا ہے؟

یہ بھی الرجی سے ہونے والی شکایت ہے جس میں کھانسی کے ساتھ سینے میں خرخراہٹ جیسی آواز آتی ہے، سانس لینے میں دشواری جیسی شکایت ہوتی ہے اور دوسری بہت ساری شکایتیں الرجی سے ہوتی ہیں جیسے اکڑیما، بال جھڑنا، جوڑوں کا درد وغیرہ۔

نوٹ: آئندہ صفحات میں الرجی، دمہ کو ختم کرنے یا کم کرنے کیلئے ضروری نسخے اور

فارمولے اندراج کئے گئے ہیں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی)

☆☆☆



## دمہ: احتیاط اور صحیح علاج

گزشتہ تین دہائیوں میں مرض دمہ دنیا کے ترقی پذیر ممالک میں تیزی سے پھیل رہا ہے جس کی کئی وجوہات مغربی طرز کے کھانے اور رہن سہن ماحولیاتی آلودگی اور وائرس وغیرہ ہیں۔ ہندوستانی شہری آبادی کا سروے واضح طور پر دمہ اور الرجی کی موجودگی ظاہر کرتا ہے جس کے مطابق 20 فیصد مغربی یورپ میں اور تقریباً 5 فیصد ہندوستانی سینٹرس میں پایا جاتا ہے۔ الرجی پھیپھڑوں میں پائی جاتی ہے۔

پھیپھڑے اس کے تنفس نالیاں اور آکسیجن روانہ کرنے کے حلقے ایک ٹینس کورٹ جیسے بڑے ہوتے ہیں جو کہ مختلف قسم کے زہریلے مادے اور الرجی پیدا کرنے والے عناصر سے متاثر ہوتے ہیں الرجی سے متاثر والدین کی اولاد بھی اس سے متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر وہ بھی الرجی پیدا کرنے والے مادے اور آلودگی سے متاثر ہوں۔

### الرجی اور دمہ کا بہتر علاج کیا ہے؟

بدقسمتی سے کوئی واحد علاج نہیں ہے اس ضمن میں انگریزی ادویات نے پچھلی تین دہائیوں میں بہت زیادہ ترقی کی ہے اور اس ضمن میں مختلف طریقے ایجاد کئے جا چکے ہیں جن کے ذریعہ دوا کو سیدھا پھیپھڑوں میں بھیجا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ مضر اثرات جو کہ انجکشن اور گولیوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ مریض تربیت یافتہ ڈاکٹر کی نگرانی

میں پابندی سے ان کو استعمال کرتا ہے تو وہ اس تکلیف دہ بیماری سے راحت پاتا ہے۔ اس طریقہ علاج کی ایک درجن یا اس سے زیادہ ادویات بازار میں دستیاب ہیں جو کہ تنفسی نظام کے ذریعہ دی جاتی ہے جو کہ مریض کی ضرورت کے مطابق تجویز کی جاتی ہیں۔ یہی ایک واحد دمہ کا علاج ہے۔ دوسرے طریقہ علاج جیسے ہومیوپیتھیکی آئیور ویدک یونانی اور بعض دیہاتی علاج بھی اس مرض کے علاج کا دعویٰ کرتے ہیں لیکن یہ کوئی سائنسی جواز یا اعداد و شمار نہیں رکھتے جو کہ آج کے زمانے میں علاج کے لئے قانوناً بے حد ضروری ہے۔ انگریزی ادویات کے استعمال سے بھی مریض کافی حد تک آرام کی زندگی گزار سکتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو مکمل معلومات فراہم کرنا اور صحیح مشورہ بھی از حد ضروری ہے کہ وہ دمہ کا Inhaler پابندی سے اور صحیح طریقہ سے استعمال کرے۔ یہ Inhaler اچھے تربیت یافتہ ڈاکٹر سے تجویز کروائیں۔ یہ طریقہ علاج مریض کو عادی نہیں بناتا اور نہایت محفوظ ہے۔ یہاں تک کہ چھوٹے بچے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس Inhaler کی قیمت زیادہ دکھائی دیتی ہے لیکن گولیاں اور انجکشن بھی تقریباً اتنا ہی خرچ کرواتی ہیں اور پھر Inhaler کا استعمال اموات و دواخانہ میں شرکت اور ایمر جنسی علاج سے بھی مریض کو محفوظ رکھتا ہے۔ دمہ کے بارے میں عام معلومات عوام کو پہنچانا بے حد ضروری ہے تاکہ کامیابی سے علاج کیا جاسکے۔ ہندوستان ایک دیہاتی ملک ہے اور یہ معلومات صرف شہری آبادی کی حد تک محدود رہتی ہے، لہذا دیہاتی آبادی کے دمہ کے بارے میں معلومات پہنچانا از حد ضروری ہے اور ان کا دماغی رجحان بھی اس مرض سے تعلق بنانا بھی ضروری ہے تاکہ دمہ کا صحیح علاج ممکن ہو سکے۔ دیہاتی آبادی میں حکومت کی جانب سے دمہ کے مریضوں میں Inhalers پابندی سے تقسیم ہوں حکومت اگر خود یہ بتانا شروع کرے تو اس کے دورس فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور دیہاتوں میں بھی دمہ کا علاج بہتر طریقے سے ہو سکتا ہے۔

## احتیاط علاج سے بہتر ہے

احتیاط علاج سے بہتر ہے یہ مقولہ دمہ کیلئے بھی کارگر ہے جن اجزاء سے دمہ آتا ہے مشاہدہ کے ذریعہ اس کی شناخت کر کے یا جلد میں دوا انجکشن کے ان اجزاء کو مکمل طور پر چھوڑنے سے دمہ کے اثرات کم کر سکتے ہیں۔ عام طور پر یہ اجزاء کھانے کی چند چیزوں کے کیمیکل ان کے علاوہ گھر کی دھول چوہے اور کیڑے اور جھینگر ہوا کرتے ہیں چھوٹے چھوٹے جراثیم جو کہ دکھائی نہیں دیتے وہ گھر میں قالینوں میں اون کے بلاٹس میں صوفوں میں بہت تیزی سے نشوونما پاتے ہیں آسان صفائی کے طریقے اچھی طرح صاف کرنے والے ویکیکلizers صاف فرش قالینوں میں جراثیم کش دوا کا چھڑکاؤ بیڈ مین صفائی اور کشادگی حمام میں جھینگر اور چوہے اور دوسرے جراثیم کی نشوونما نہ ہونے پائے چند اہم تدابیر ہیں۔

مدافعتی علاج اس بیماری میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے جس میں پانچ یا اس سے کم Allergents جو کہ علاج کے ذریعہ مفید ثابت نہیں ہوتے مریض کو انجکشن کے ذریعہ جلد میں دی جاتی ہیں اس علاج میں بعض مریضوں پر مضر اثرات مرتب ہونے کی وجہ سے یہ علاج عام نہیں ہے۔ چند اجزاء جو کہ تنفس صحت کو بگاڑتے ہیں مندرجہ ذیل ہیں۔

## تنفس کو بگاڑنے والے اسباب

موحولیاتی آلودگی جو کہ دو تین اور چار پہیوں والی گاڑیوں سے پیدا ہوتی ہے جو کہ ماحول میں سلفر نائٹروجن آکسائیڈ اور لیڈ ہیں۔ چسٹ اسپتال حیدر آباد کی اسٹڈی کے مطابق پچھلی دودھائیوں میں ٹریفک پولیس چھوٹے بچوں اور سگریٹ پینے والوں میں زیادہ مقدار میں آلودگی پائی گئی ہے۔ رپورٹ کے مطابق زیادہ تعداد میں گاڑیوں کی آلودگی کا غبار ہندوستانی شہروں میں پایا جاتا ہے۔ بد قسمتی سے سٹیژن فورم اور حکومت کے ادارے اس تعلق سے کوئی خاص کوشش نہیں کرتے تاکہ یہ آلودگی کم ہو۔

## سیب کا جوس، دمہ سے بچاؤں میں مددگار

جدید تحقیق کے مطابق ہر روز سیب کے جوس کا ایک گلاس بچوں کو دمہ کی بیماری سے بچنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ جب کہ بڑے افراد روزانہ سیب کھانے سے دمہ کی بیماری سے افاقہ حاصل کر سکتے ہیں۔ سیب کے اندر ایک خاص جز پایا جاتا ہے جو پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے سانس کی نالیوں کو کھولنے اور سانس لینے کی قوت کو تقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے امپیریل کالج لندن کے شعبہ نیشنل ہارٹ اینڈ لکٹرنسٹی ٹیوٹ میں ہونے والی اس تحقیق میں سیب کی افادیت بیان کرتے ہوئے کہا گیا کہ سیب جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ اس تحقیق میں دمہ میں مبتلا 2 ہزار بچوں کو 5 سے 10 سال تک زیر مطالعہ رکھا گیا۔ تحقیق کے مطابق روزانہ سیب کا جوس پینے والے بچوں میں دمہ کے خطرات میں 48 فیصد کی کمی واقع ہوئی ماہرین نے سیب کے تازہ جوس اور پرانے جوس میں فرق واضح کرتے ہوئے کہا کہ تازہ جوس 80 فیصد سے زیادہ مفید ہوتا ہے جب کہ باسی یا ڈبوں میں بند جوس میں یہ صلاحیت انتہائی مانند پڑ جاتی ہے۔

سیب کا مربہ، گاجر کا مربہ، ادراک کا مربہ، دمہ کے لئے مفید ہے، نیز دمہ کے مریض کا دورہ کم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ مریض کو قبض کشا خوراک دی جائیں کیوں کہ قبض زیادہ ہوگا تو ریاحی دباؤ اور گیس کی زیادتی کی وجہ سے دورہ دمہ مہلک شکل اختیار کر لیتا ہے۔ (محمد اریس جہان رحیمی)



## سردیوں میں اپنی صحت پر دھیان دیجئے

صحت درست کرنے کے لئے سردیوں کا موسم سب سے اچھا مانا جاتا ہے، اس موسم میں آپ اپنے جسم کو صحت مند بنا سکتے ہیں اور کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کر سکتے ہیں۔ ہر سال سردیوں میں اپنی صحت پر خاص دھیان دیجئے۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کیجئے۔

### مالش کی ضرورت

سردیوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے لئے اور جسم کو چست و صحت مند رکھنے کے لئے مالش ضرور کیجئے۔ یہ مالش سرسوں کے تیل یا ناریل کے تیل سے کی جاسکتی ہے۔ ہو سکے تو دھوپ میں بیٹھ کر خوب رگڑ رگڑ کر مالش کیجئے، اس طرح آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ مالش کے بعد آدھے گھنٹہ تک یوں ہی دھوپ میں بیٹھے رہئے۔ پھر نیم گرم پانی سے نہا لیجئے۔ صابن کا استعمال قطعی مت کیجئے۔ اس سے جلد کا سارا تیل اتر جائے گا اور جلد روکھی ہو جائے گی۔ سردیوں میں اگر آپ تھوری بہت ورزش بھی کر لیا کریں تو جسم کی چستی پھرتی برقرار رہے گی۔ صبح و شام تھوری دیر تک ٹھلنا بھی ورزش ہے۔ ورزش سے جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔

### خوراک پر توجہ دیں

اس موسم میں اپنی خوراک پر بھی پوری توجہ دیجئے۔ زیادہ نمک، تلی ہوئی چیزوں اور کھٹائی کا استعمال مت کیجئے۔ ان دنوں ہمارے جسم کو وٹامن اے کی ضرورت ہوتی ہے اور

وٹامن اے، ہری سبزیوں، مچھلی، دودھ، پنیر، اور تیل وغیرہ میں ملتا ہے۔ اس موسم میں پھلوں کا استعمال بھی بے حد مفید ہے، پھلوں کا رس پینے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے، ٹماٹر کا رس پینے سے خون صاف ہوتا ہے اور جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ کچی گاجریں کھانے سے آپ کے جسم میں تازہ خون بنے گا۔ اس موسم میں ویسے تو بھوک خوب لگتی ہے لیکن جن لوگوں کو بھوک نہ لگتی ہو ان کے لئے کھجور بہت مفید ہے۔ گرم دودھ کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے اور جسم کو طاقت ملتی ہے۔

### سردیوں میں گھریلو علاج

اس موسم میں کچھ موسمی مرض بھی گھیرے رہتے ہیں جیسے سردی، نزلہ، زکام، کھلی، ہاتھ پیروں کا پھٹنا، لیکن گھبرائیے مت آپ چاہیں تو گھریلو نسخوں کا استعمال کر کے ان سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ کھانسی کی تکلیف میں دو چمچہ ادراک کا رس، دو چمچہ شہد اور تھوڑا سا تسلی کے پتوں کا عرق ملا کر ذرا نیم گرم کے پیئیں، دو چار دن میں ہی کھانسی بالکل ختم ہو جائے گی۔ زکام اور نزلے کو دور کرنے کے لئے کالی مرچ دس گرام، ملیٹی دس گرام اور مصری بیس گرام ان تینوں کا پاؤڈر بنا کر رکھ لیجئے۔ صبح و شام شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلے زکام کی شکایت ختم ہو جائے گی۔

### جسمانی نظام کو متحرک رکھیں

اس موسم میں مناسب گرم کپڑے پہنئے۔ لیکن اتنے زیادہ بھی نہیں کہ آپ کو ہوا بالکل نہ لگے۔ دن بھر مصروف رہئے۔ مصروفیت انسان کے اندر چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے نیز جسمانی نظام کو متحرک کرتی ہے۔ سردیوں کا موسم جسمانی مشینری کو تحریک دینے اور اس کے نتیجے میں اچھی غذائیں کھانے کا بہترین موسم ہے۔ انسان کی قوت ہاضمہ بھی بہتر ہوتی ہے اور جسم کے اندر اچھی اور بھاری غذاؤں کو جذب کرنے کی

صلاحیت بھی خوب ہوتی ہے۔ بیشتر طاقتور غذائیں گرم ہونے کے باعث سردیوں میں ہی استعمال کی جاتی ہیں۔

## سردی جسم میں طاقت جمع کرنے کا موسم

سردیاں دراصل بقیہ موسموں کے لئے جسم میں طاقت جمع کرنے کا ایک بہترین موقع فراہم کرتی ہیں۔ صرف غذاؤں سے ہی نہیں بلکہ جسمانی حرکات، محنت و مشقت اور مناسب ورزش کے ذریعہ بھی اس موسم میں صحت کی اچھی پرورش کی جاسکتی ہے۔ بہت سے مرد و خواتین اچھی غذاؤں پر توجہ دے لیتے ہیں لیکن موسم کے مطابق اپنے جسمانی نظام کو چست و درست نہیں رکھ پاتے جس سے وہ غذائیں ان کو بھرپور فائدہ نہیں پہنچا پاتے۔ ضرورت ہے کہ ہم اس صحت بخش موسم سے بھرپور فائدہ اٹھایا جائے اور طاقت کا خزانہ جمع کرنے کی صحیح طریقے سے کوشش کی جائے۔

## ایک مفید مشورہ

درج بالا مشوروں اور تدابیر کا مقصد یہ نہیں ہے کہ اناپ سناپ کھاتے جائیں بار بار کھائیں، مرغن غذاؤں، میوہ جات پر مشتمل کھانوں کی لائن لگادیں، یکے بعد دیگرے غذائیں چلتی رہیں، معدہ کو آرام نہ مل سکے، بدہضمی، کھٹی ڈکاریں، سینے میں جلن، بے قراری اور ریاح کا اخراج گیس کی زیادتی سے پیٹ کو منسل ڈھول بنالیں۔ ہرگز عقلمندی نہیں۔

کھانا ہوا پھل فروٹ، یا حلوہ جات، یا میوہ جات کا آمیزہ ہو، جب تک ایک کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہو جائے دوسرا کھانا استعمال نہ کریں۔

موسم سرما میں انڈوں کا حلوہ اصلی گھی اور زعفران کی آمیزش سے تیار کیا ہوا استعمال کریں، تازہ خون بناتا ہے۔ مفرح قلب ہے اور چہرے پر سرخی لاتا ہے۔ پٹھوں اور رگوں کو قوت عطا کرتا ہے۔



(محمد ادریس جان رحیمی)

## جراثیموں سے تحفظ دلانے والے غدود

زبان کی کچھلی طرف حلق میں دونوں طرف چھوٹے گلینڈز ہوتے ہیں یہ گلے سے پھیپھڑوں کو جانے والے جراثیم کو روکنے والے سنتری ہیں جراثیم کو آگے جانے سے روکتے یہ خود متورم ہو جاتے ہیں۔ وہ حالات اور اسباب جو گلے میں سوزش کا باعث ہوتے ہیں۔ وہ ان میں بھی سوزش عام طور پر بچپن سے 30 سال کی عمر کے دوران کسی وقت بھی ہو سکتی ہے۔

منہ میں گندی چیزیں ڈالتے رہنے، فیڈر، چوسنی کے استعمال سے جراثیم کی معقول مقدار گلے میں مسلسل جاتی رہتی ہے۔ گٹکا، تمباکو، گل، کھینی اور اسی طرح کی مضرت رساں اور صحت دشمن اشیاء کے استعمال سے جراثیم گلے میں اپنی جگہ بنا لیتے ہیں۔ یہ گلینڈ جب جراثیم کی یلغار کا مقابلہ نہیں کر سکتے تو تورم کر جاتے ہیں۔

## ابتدائی علامات

بیماری کی ابتداء گلے میں گرانی کی کیفیت سے ہوتی ہے، گلے میں درد ہوتا ہے یہ درد کانوں میں بھی محسوس ہوتا ہے سردی لگ کر بخار آ جاتا ہے۔ یہ بخار 104F تک جاسکتا ہے۔ نبض تیز، جسم گرم اور سر گھمانے سے گردن میں درد ہوتا ہے۔ بھوک اڑ جاتی

ہے بھوک میں کمی گلے میں درد کی وجہ سے بھی ہوتی ہے۔ مریض کا منہ کھول کر دیکھا جائے تو دونوں اطراف سے گلے پھولے ہوئے سرخ نظر آتے ہیں ان کے اوپر سفید دانے بھی ہو سکتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ اتنے پھول جاتے ہیں کہ دونوں آپس میں مل جاتے ہیں۔ حلق میں خوراک وغیرہ کے نگلنے والی جگہ باقی نہیں بچتی۔ منہ میں پیپ بھری رہے یا تھوک کے ساتھ مریض نگل رہا ہو تو بیمار ہونا ایک لازمی نتیجہ ہے۔

### زہریلے مادے سے پیچیدگیاں

گلے میں پھوڑے بن جاتے ہیں۔ زہریلے مادے خون میں جاتے رہنے سے جوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ دل کے وال متورم ہو کر ہمیشہ کے لئے مصیبت بن جاتے ہیں۔ گلے کی سوزش کانوں میں جا کر وہاں پر سوزش پیدا کرتی ہے اور اس سے کان ہمیشہ کے لئے بہنے لگتے ہیں۔ گردوں کی خطرناک سوزش، سانس کی نالیوں کی شدید سوزش سے، ناک بند ہونے کی وجہ سے بچہ کمزور ہونے لگتا ہے بڑھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے، بچہ منہ سے سانس لینے لگتا ہے۔

### مفید اور بہتر علاج

ان خطرناک نتائج کو دیکھنے کے بعد ضروری ہوتا ہے کہ مریض کا علاج جلد کیا جائے۔ مریض ہو ادارہ کمرے میں آرام کرے اسے ہلکی اور زود ہضم خوراک دی جائے مرغن اور کھٹی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ ہمارے پاس حلق کی سوزش کے لئے موثر، مفید، یقینی اور متبرک علاج موجود ہے۔

ام المؤمنین حضرت سلمیٰؓ فرماتی ہیں۔ ”نبی کریم ﷺ کو زندگی میں کبھی ایسا زخم نہیں آیا یا کانا نہیں چبھا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو“۔ (ترمذی احمد)

اس مبارک سنت سے یہ معلوم ہوا کہ مہندی جراثیم کش ہونے کے علاوہ سوزش اور ورم کو رفع کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور زخموں کو بھرنے میں مفید ہے۔ مہندی کے پتے ابال کر چھان لئے جائیں اس پانی میں نمک ملایا جاسکتا ہے نیم گرم حالت میں اس جو شانہ کے صبح و شام غرارے گلے اور حلق میں ہر قسم کی سوزش میں مفید ہوں گے۔ کھولتے پانی میں بڑا چمچ شہد صبح نہار منہ اور عصر کے وقت پینا سوزش کو کم کرنے کے علاوہ جسمانی قوت مدافعت میں اضافہ کا باعث ہوتا ہے۔ گلا اگر ہمیشہ خراب رہتا ہے کہ تو زیتون کے تیل کا بڑا چمچ صبح و شام پینا انتہائی مفید و موثر ہے۔

### قسط شیریں سے علاج کا حکم

جس طرح طب جدید کے نسخہ جات سے مرض قابو میں نہ آئے تو جراثیم کش ادویات پر توجہ دی جاتی ہے اسی طرح طب نبی ﷺ کی مبارک ادویہ میں قسط شیریں بڑے کمال کی جراثیم کش دوائی ہے یہ پھپھوندی سے لے کر وائرس تک میں مفید ہے۔ یہ جراثیم کو مارنے کے علاوہ جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ گلے کی سوزش میں قسط شیریں کی اہمیت متعدد احادیث سے ثابت ہے۔ حضرت انس بن مالکؓ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا۔ ”اپنے بچوں کو حلق کی بیماری میں گلا دبا کر عذاب نہ دو جب کہ تمہارے پاس قسط موجود ہے“۔ (بخاری مسلم)

ہمارے ملک میں بھی رواج رہا ہے کہ بچے کا گلا خراب ہونے پر سیانی عورت اس کا منہ کھول کر گلا دبا کر تھیں یا توے کی سیاہی گلے میں لگائی جاتی تھی۔ یہ طریقے تب بھی بیکار تھے لہذا آج بھی قابل عمل نہیں۔ حضرت جابر بن عبد اللہؓ روایت فرماتے ہیں۔

”نبی کریم ﷺ حضرت عائشہؓ کے گھر میں داخل ہوئے تو ان کے پاس ایک بچہ تھا جس کے منہ اور ناک سے خون نکل رہا تھا۔ حضور اکرم ﷺ نے پوچھا کہ یہ کیا ہے؟ جواب ملا کہ بچے کو عذرہ ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اے خواتین تم پر افسوس



ہے کہ اپنے بچوں کو یوں قتل کرتی ہو۔ اگر آئندہ کسی بچے کو حلق میں عذره کی تکلیف ہو یا اس کے سر میں درد ہو تو قسط کو رگڑ کر اس کو چٹا دو۔ چنانچہ حضرت عائشہ نے اس پر عمل کروایا اور بچہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم)

اس بچے کو حلق یعنی گلے میں سوزش تھی اسے قسط شیریں پتھر پر رگڑ کر چٹائی گئی اور وہ بچہ تندرست ہو گیا۔ قسط شیریں 80 گرام، کلونچی 20 گرام ان کو پیس کر 3-5 گرام صبح و شام کھانے کے بعد عمر کے مطابق مقدار میں کمی کر دی جائے۔ اس علاج سے گلے کی سوزش سے پیدا ہونے والا ہر مسئلہ اللہ کے فضل سے حل ہو جاتا ہے مریض کو بخار ہو یا لوزتین میں پیپ پڑی ہو تو شہد کی مقدار کو بڑھا دیا جائے کم از کم آٹھ دس چھ روزانہ (شہد قدرتی اینٹی بائیوٹک ہے) کھلائیں یا پلائیں۔

گلا خراب ہونے پر حلق میں کسی قسم کے آپریشن کو رسول پاک ﷺ نے سختی سے ناپسند فرمایا۔ مذکورہ احادیث میں دو مختلف بچوں کا ذکر کیا گیا ہے جن کو لوزتین کے التهاب کی شکایت تھی ان بچوں کا قسط شیریں کے ساتھ باقاعدہ علاج کیا گیا ان میں سے ہر بچہ شفا یاب ہوا ہے۔ گلے میں ٹانسلز جراثیم کے داخلے کو روکنے والے سنتری ہیں۔ جب یہ نکال دیئے جائیں تو جراثیم کے راستہ کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور وہ حلق کے علاوہ پھیپھڑوں تک بلا روک ٹوک چلے جاتے ہیں۔ آپریشن کروانے کے بعد گلا ہمیشہ خراب رہتا ہے اور وہ ہمیشہ کے لئے کھانسی کا مریض بن جاتا ہے۔ اتنی مفید و موثر ادویات ہوتے ہوئے کسی کے گلے کا اگر آپریشن کروایا جائے تو وہ کفران نعمت اور زیادتی ہے۔ اوپر بیان کردہ ادویات کا استعمال باقاعدگی کے ساتھ کیا جائے تو حلق کی تمام سوزش دو سے تین ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## نمونیا سے ہر 20 سیکنڈ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے

جن بچوں میں نمونیا نے شدت اختیار نہ کی ہو، ان کا گھر پر علاج معالجہ بہتر ہوگا: ڈبلیو ایچ او کی سفارش۔ ایک حالیہ جائزے سے پتا چلتا ہے کہ گھروں پر اینٹی بائیوٹکس سے بچوں کا علاج کرنا زیادہ بہتر ہے، کیونکہ بعض اوقات بچوں کو کسی صحت کے مرکز تک لے جاتے لے جاتے دیر ہو جاتی ہے اور اگر وہ وہاں پہنچ بھی جائیں تو ممکن ہے کہ ان کا اس طرح سے علاج نہ ہو سکے جو انہیں درکار ہے۔

عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کی اطلاع کے مطابق نمونیا کی وجہ سے ہر 20 سیکنڈ میں ایک بچے کی موت واقع ہوتی ہے اور اموات کی 98 فیصد شرح ترقی پذیر ملکوں میں ہے۔ ادارے کا اندازہ ہے کہ مجموعی طور پر ہر سال تقریباً 15 لاکھ بچے اس مرض کے باعث ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ شرح ایڈز، ملیریا اور تپ دق کے امراض کی وجہ سے ہونے والی اموات کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ جائزوں سے پتا چلتا ہے کہ نمونئے کی روک تھام اور مناسب علاج معالجے سے ہر سال بچوں میں دس لاکھ اموات کو روکا جاسکتا ہے۔ سابق گلوبل ایجنس فور ویکسین اینڈ امیونائزیشن، جنیوا میں قائم عالمی سطح پر کام کرنے والا پبلک پرائیویٹ اتحاد ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ نمونیا سے بچاؤ

کے لئے تیار ویکسین پہلے صرف امیر اور خوشحال ملکوں میں دستیاب تھی، لیکن اب ترقی پذیر ملکوں میں بھی اسے متعارف کرایا جا رہا ہے۔ لیکن ویکسین کے ساتھ ساتھ نمونیا میں مبتلا ہونے والے بچوں کے علاج معالجے کے لئے اینٹی بائیوٹکس بھی درکار ہیں۔ بد قسمتی سے غریب ملکوں میں بیشتر بچوں کو صحت کے مراکز تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا، جہاں زندگی بچانے کا علاج معالجہ کیا جاسکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی طرف سے ہندو پاک میں مرتب کئے گئے ایک جائزے کے نتائج سے پتا چلتا ہے کہ بیشتر بچوں کا علاج گھر پر کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔ ڈبلیو ایچ او کی خاتون ترجمان، اولویا لادت ڈیوس کہتی ہیں کہ اس جائزے کے نتائج حوصلہ افزا ہیں۔ ان کا کہنا تھا کہ جائزے کے نتائج سے پتا چلتا ہے کہ گھروں پر اینٹی بائیوٹکس سے بچوں کا علاج کرنا زیادہ بہتر ہے، کیونکہ بعض اوقات بچوں کو کسی صحت کے مرکز تک لے جاتے دیر ہو جاتی ہے اور اگر وہ وہاں پہنچ بھی جائیں تو ممکن ہے کہ ان کا اس طرح سے علاج نہ ہو سکے جو انہیں درکار ہے۔ اس سے یہ پتا چلتا ہے کہ گھر پر علاج معالجہ کرنے کے نتائج دراصل نسبتاً بہتر ہیں۔

### سفوف ہلدی (بھنا ہوا سفوف)

ثابت ہلدی 100 گرام لے کر اچھی طرح دھوپ میں سکھالیں پھر اسے باریک پیس لیں، چھان کر کسی برتن میں بھون لیں کہ وہ گہری زرد رنگ پر آجائے، ٹھنڈی کر کے رکھ لیں، نمونہ کیلئے بچہ کو ایک چمکی اور بڑے آدمی کو 2 گرام شہد میں ملا کر چٹائیں ہر 2 گھنٹہ بعد دن میں کم از چار بار استعمال کرائیں بفضلہ تعالیٰ نمونہ غائب ہو جائے گا۔

(محمد ادریس جہان رحیمی)



## بلغمی امراض کا اصول و علاج

خلط ایک طبی اصطلاح ہے جس کے لغوی معنی مخلوط یعنی ملی ہوئی چیز کے ہیں۔ بدن کے اندر جو رطوبت پائی جاتی ہے ان میں خون، بلغم، صفراء اور سودا بحیثیت ایک جز کے شریک رہتا ہے اس لئے ان سب کو اخلاط کے نام سے جانا جاتا ہے۔

### رطوبت اصلیه اور اخلاط

اخلاط اور رطوبات بدن یا رطوبات اصلیه دونوں مترادف ہیں کیونکہ بدن انسانی کی سیال چیزیں جو بدن کی جوہری ترکیب میں حصہ لیتی ہیں وہ اخلاط کے علاوہ رطوبات اصلیه کہلاتی ہیں بقراط نے بھی رطوبات اصلیه کی تقسیم چار قسموں میں خون، بلغم، صفراء اور سودا کی ہے اس سے صاف ظاہر ہے کہ دونوں کا حاصل ایک ہے۔ جس طرح قدیم طبی کتابوں میں رطوبات بدن کے لئے ایک خاص عنوان سے اسی طرح طب جدید کی بعض کتابوں میں رطوبات بدن کو Fluid the body یا humour of the body کے نام سے بیان کیا گیا ہے۔

مباحثہ اخلاط میں یہ بات اچھی طرح واضح ہے کہ بدن میں پائی جانے والی سفید رنگ کی جملہ رطوبات کو بلغم کے نام سے موسوم کیا ہے لیکن وہ جب خون میں تبدیل

ہو کر اپنی اصل رنگت کھو بیٹھتا ہے اور خون کے رنگ اٹھتا ہے تو اب اس کو خلط بلغم نہیں بلکہ خلط دم کہا جائے گا۔

### امراض بلغمیہ

وہ امراض جن کا تعلق بلغم سے ہو بلغمی امراض کہلاتے ہیں۔ یہ امراض خلط بلغمی کی کیفیت یا کمیت میں غیر معتدل ہونے کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ غیر معتدل غلط بلغمی سے جو مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان میں جو مشہور بیماریاں بلغمیہ اور اورام بلغمیہ ہیں۔

### بلغمی امراض کی کلی تقسیم

بلغمی امراض کی کلی تقسیم اعضاء جسمانی کے اعتبار سے مندرجہ ذیل طریقہ پر کی جاسکتی ہیں مثلاً امراض راس میں بلغمی امراض جیسے صداع بلغمی، شقیقہ، نسیان، مایلخالیاء، لقوہ، امراض شش میں دمہ، ہذات الریہ ہذات الجنب امراض معدہ میں سوء ہضم معدہ، ہیضہ، ورم معدہ وجع الفواد درد معدہ وغیرہ امراض امعاء میں ذرب و خلفہ اور ذوسطاریہ امراض مردانہ میں سوز بزام قفیب اور ورم خصیہ اور زنانہ میں ورم رحم اور ورم خستہ الرحم وغیرہ خلط بلغم کی کیفیت یا کمیت میں غیر معتدل ہونے کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

### بلغمی امراض کے اصول علاج

بلغمی خلط سے پیدا ہونے والے امراض اور ان کا اصول علاج:

صرع (مرگی) کے معنی کرنے کے ہیں چونکہ اس مرض میں مریض کا گر پڑنا لازم ہے اس لئے اس مرض کا نام صرع بھی رکھا گیا ہے۔

بقراط کے نزدیک صرع وہ مرض ہے جس میں بے ہوشی اور تشنج کے

دورے پڑتے ہیں۔

### سبب

اس کے اسباب میں اطباء جہاں لیسدار خلط کو سبب تصور کرتے ہیں وہیں اس کے علاوہ دوسرے اسباب کو بھی ذکر کرتے ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔  
A-ریاح غلیظ، B-صدمہ دماغ، C-دماغی رسولیاں، D-ورم دماغ، E-کثرت رطوبت وغیرہ۔

### اقسام مرض

مفتاح الحکمت میں صرع کی دو قسمیں بیان کی گئی ہیں۔

- 1-صرع دماغی (اصل یا ذاتی)
- 2-صرع شرکی اور مخزن الحکمت میں اس کی مندرجہ ذیل قسمیں بیان کی گئی ہیں۔
- 1-صرع شدید، 2-صرع خفیف، 3-دواصرعی، 4-صرع متواتر۔

### اصول علاج

اس کے علاج کو دو حصوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔

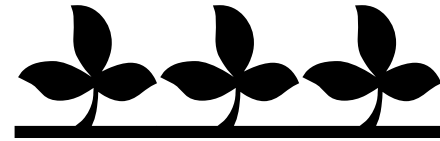
A-ایک تو دورے کی حالت میں جو تدابیر اختیار کی جاتی ہیں اور دورے کی حالت میں جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

B-دوسرے وقفہ کی حالت میں جو علاج کیا جاتا ہے۔ دورے کی حالت میں خاص طور سے مریض کی زبان کو کٹنے اور چوٹ لگنے سے بچانا مقصود ہوتا ہے۔

دورے کو رفع کرنے کے لئے سعوطات، نشوقات، معطسات و جورات بخارات و شموما، وضادات کی شکل میں دوائیں مستعمل ہیں۔ دورے کے وقت جو دوائیں مستعمل ہیں ان میں مفید اور مجرب دوائیں۔

مرچ یا پیاز کے عرق کا ناک میں ٹپکانا افاقہ کی حالت میں سبب مرض کو معلوم کر کے دفع کریں۔ خلط غالب کا بار بار تفتیقہ کریں۔ صرع دموی میں فصد قیفال اور حجامت ساقین کرائیں۔ بعد ازاں جوش خون کو کم کرنے والی ادویہ استعمال کریں۔ صفراوی میں نفخ و تفتیقہ کے بعد سرد تر ادویہ سے تعدیل کریں بلغم دماغی میں معجون فلاسفہ کھلائیں۔ سوداوی میں افیتیمون اور لسبفانج فستقی سے تفتیقہ کریں۔

تمام اقسام میں مناسب دوائیں دیں۔ مثلاً سببخین و آب ترب و شربت و ماء العسل اسی طرح سببخین عھلی گرم موسم میں آب سرد کے ساتھ اور سرد موسم میں آب گرم کے ساتھ شربت افسنتین مع شربت بزروی سببخین بزروی، زوفا، بادیان، معجون عاقر قرحا، جوارش عود، معجون نجاح میں سے کسی ایک کا استعمال کرائیں۔ بہتر ہے کہ کسی ماہر اور تجربہ کار معالج سے رجوع ہوں اور علاج کرائیں۔ (محمد ادریس جان رحیمی)



## جب نوالہ حلق سے اتارنا مشکل ہو جاتا ہے

اچھی صحت اللہ تعالیٰ کی کتنی بڑی نعمت ہے اس کا اندازہ اکثر تندرست افراد کو نہیں ہوتا اور وہ اس کو کوئی خاص اہمیت نہیں دیتے تاہم جو لوگ صحت مند ہیں، انہیں اپنی ہر سانس کے ساتھ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے ورنہ بیماریاں اور تکلیفیں تو ایسی ایسی ہیں کہ ان کے بارے میں پڑھ کر اور جان کر دل لرز اٹھتا ہے۔ ذرا تصور کریں کہ آپ کے سامنے انتہائی لذیذ اور خوش ذائقہ انواع و اقسام کی کھانے پینے کی چیزیں رکھی ہوں اور ان سے استفادے کی آپ کو کھلی آزادی ہو لیکن آپ کے لئے ایک نوالہ تک منہ میں رکھنا ممکن نہ ہو تو آپ کے دل پر کیا بیتے گی؟ Achalasia ایک ایسی ہی بیماری ہے جس میں غذا حلق سے اتارنا جوئے شیر لانے کے مترادف ہو جاتا ہے۔ ”ایکالیزیا“ دراصل غذائی نالی میں نقص یا خرابی کی بیماری ہے۔ یہ غذائی نالی (Oesophagus) حلق سے شروع ہوتی ہے اور نیچے معدے تک جاتی ہے۔ اس غذائی نالی کے نچلے حصے میں ایک عضلاتی والو (Sphincter) ہوتا ہے جو غذا کی آمد پر کھلتا ہے اور وہاں سے ہوتے ہوئے غذا معدے میں اتر جاتی ہے لیکن اس خرابی کی صورت میں یہ عضلاتی والو مناسب طور پر کام نہیں کرتا اور کھانا غذائی نالی میں پھنس کر رہ جاتا ہے۔ اس غذائی نالی کے پٹھے نارمل حالت میں پھیلتے اور سکڑتے رہتے ہیں

جس سے غذا کو حلق سے نیچے اترنے میں مدد ملتی ہے لیکن ”ایکالیزیا“ اس میں بھی خرابی پیدا کر دیتی ہے اور غذا نیچے نہیں اترتی۔ غذا نگلنے میں دشواریاں بہت عام ہیں جس کے لئے Dysphagia کی اصطلاح بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں جن میں فالج، تیزابی مادے کی غذائی نالی میں واپسی کی سنگین صورت (Acid Reflux) یہاں تک کہ سر کی چوٹ بھی شامل ہیں۔

باور کیا جاتا ہے کہ صرف برطانیہ میں 16 لاکھ افراد ”ڈس فیکیا“ میں مبتلا ہیں۔ اس تکلیف میں نہ صرف غذا کو نگلنا دشوار ہو جاتا ہے بلکہ غیر ہضم شدہ غذا واپس غذائی نالی میں آ جاتی ہے یا پھپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے جس سے سینے میں درد اور کھانسی کا دورہ اٹھتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس بارے میں ڈاکٹروں کے پاس کوئی واضح جواب نہیں ہے تاہم بعض بنیادی نوعیت کے اقدامات سے تکلیف کی شدت کم کی جاسکتی ہے۔ مثلاً آہستہ آہستہ کھانا نالے کو خوب اچھی طرح چبانا اور کھانے کے دوران پانی کی چسکیاں لینا۔ اس مرض میں غذائی نالی کے پٹھوں کو پرسکون رکھنے کے لئے دوائیں دی جاتی ہیں۔ یہی دوائیں انجاننا (دل پر دباؤ سے سینے میں درد) اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی استعمال کی جاتی ہیں جو خون لے جانے والی نالیوں کی اندرونی دیواروں کے پٹھوں کو پرسکون رکھ کر انہیں چوڑا کرنے میں مدد دیتی ہیں تاہم ”ایکالیزیا“ کے جن مریضوں کو اس سے فائدہ نہیں ہوتا، ان میں جسمانی طور پر عضلاتی والو کو چوڑا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس میں انڈوسکوپ سے مدد لی جاتی ہے اور ایک نلکی کے راستے غذائی نالی میں آلات جراحی داخل کئے جاتے ہیں اور وہاں ایک چھوٹے سے غبارے کو پھلا کر تنگ والو کو چوڑا کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کو مکمل طور پر بے ہوش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، صرف وقتی طور پر غنودگی طاری کرنے والی دوائیں دی جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ہر چند ماہ بعد اس عمل کو دہرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ”ایکالیزیا“ کا

بہترین علاج سرجری ہی قرار دیا جاتا ہے۔ جس میں جنرل انیسٹھیا اور Keyhole تکنیک استعمال کی جاتی ہے۔ اس پروسیس میں غذائی نالی کے آخری سرے پر واقع چوڑے پٹھوں کو تقسیم کر دیا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران غذائی نالی کے پھٹنے کا معمولی اندیشہ ہوتا ہے لیکن اگر ایسا ہو بھی جائے تو زخم فوری طور پر مندل ہو جاتا ہے۔ ویسے یہ سرجری محفوظ سمجھی جاتی ہے۔ مریض کو ایک دو راتیں لازماً اسپتال میں گزارنی ہوتی ہیں۔ ایسے مریض کو عموماً ہلکی غذائیں دی جائیں بکری کا دودھ، بکری کا شوربہ، بجنی وغیرہ یا سبزی ترکاریوں کا سوپ اور دودھ کی کھیر، سوچی سے بنا ہوا نمکین اور میٹھا حلوہ، تیل، چربی، گھی، اور چکنی، اچار، ترش اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ چاٹ، پکوڑے، فاسٹ فوڈس وغیرہ سے قطعاً اجتناب کرائیں۔ (محمد اریس جان رحیمی)



## نمک بطور دوا

عام طور پر ہم نمک کو ایک مصالحہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں کوئی سالن نمک کے بغیر نہیں بنتا اور کوئی مصالحہ اس کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، گویا نمک غذا کا ایک لازمی جزو ہے، وہ باضمہ کو تیز کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے، قبض کُشا ہے، کھٹی ڈکاروں کو روکنا اور ریاخ تحلیل کرنا اس کی خاصیت ہے، معدہ کی کم زوری، خون کی خرابی اور جگر و طحال کی کمزوری میں بھی نمک مفید ہے۔ (صحت و زندگی ص ۱۳۳)

## دفع زہر کیلئے

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے نمک بطور دفع زہر بھی استعمال فرمایا ہے، حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک رات اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نماز ادا فرما رہے تھے آپ نے (سجدہ کی حالت میں) زمین پر اپنے دست مبارک رکھے تو ایک بچھونے ہاتھ میں ڈنک مار دیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بچھو کو اپنے جوتے سے مار ڈالا اور فارغ ہو کر فرمایا اس بچھو پر اللہ کی پھٹکار ہو، یہ تو نمازی اور غیر نمازی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا، (یا آپ نے فرمایا: یہ نبی اور غیر نبی کسی کو بھی نہیں چھوڑتا)

”ثُمَّ دَعَا بِمِلْحٍ وَمَاءٍ فَجَعَلَهُ فِي إِنْاءٍ ثُمَّ جَعَلَ يَصُبُّهُ عَلَى إَصْبَعِهِ حَيْثُ لَدَغَتْهُ وَيَمْسَحُهَا وَيَعَوِّذُهَا بِالْمَعْوِذَتَيْنِ“  
(سنن البیہقی، زاد المعاد بحوالہ مشکوٰۃ المصابیح)

یعنی پھر آپ نے نمک اور پانی منگوا یا اور اسے ایک برتن میں ڈالا، پھر آپ اسے اپنی انگلی پر اس جگہ ڈالتے رہے جہاں بچھونے کا ٹاٹھا، آپ اس پر مسح کرتے جاتے تھے اور معوذتین (سورہ فلق و سورہ ناس، کلام اللہ کی آخری سورتیں) پڑھتے جاتے تھے۔

## دعا اور دوا دونوں کی یکساں اہمیت

یہاں یہ امر بھی خاص طور پر قابل غور ہے کہ نہ تو اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے صرف دم درود کو کافی سمجھا کہ دوا کو ترک کر دیا ہو اور نہ ہی دوا کو شافی مطلق سمجھا، بلکہ دفع زہر کے طور پر نمک کا پانی ماؤف انگلی پر ڈالا، ساتھ ہی کلام الہی پڑھ کر اللہ سے پناہ چاہی گویا کہ اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم دعا اور دوا دونوں کو یکساں اہمیت دیتے تھے، کیونکہ ایک شفا کا مادی ذریعہ ہے اور دوسرا روحانی ذریعہ ہے۔

اگر کوئی شخص شافی مطلق کو بھول کر صرف دوا پر بھروسہ کرتا ہے اس سے بڑا بد قسمت انسان کون ہوگا، اسی طرح جو شخص اللہ کو تو یاد کرتا ہے مگر اس کے لئے خود اس کے پیدا کردہ اسباب سے کام نہیں لیتا وہ بھی بھول میں گرفتار ہے۔

## عام فائدے

نزلہ، زکام اور گلے کی خرابی میں نمک کے غرارے بے حد مفید ہیں، بند چوٹ پر اور موج آجانے پر نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر اس میں جسم کے متعلقہ عضو کو رکھنا یا اس پر پانی ڈالنا بہترین علاج ہے۔



## دمہ ایک تکلیف دہ مرض

دمہ جو بولانس، انتصاب النفس اور (Asthma) کہلاتا ہے۔ جو پھیپھڑوں (Lungs) کا ایک خطرناک مرض ہے جس میں انسان باوجود سکون کے بار بار سانس لینے پر مجبور ہوتا ہے جس طرح بھاگنے اور دوڑنے پر لگاتار اور جلدی جلدی سانس آتی ہے اسی طرح آرام و سکون کے وقت بھی ہوتا ہے، اور دوسانسون کے درمیانی وقفہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ مرض دوروں کی شکل میں ہوتا ہے جس میں تنگی تنفس کے یکا یک حملے ہوتے ہیں جو کچھ عرصہ بعد زائل ہو کر کچھ مدت کے بعد اسی طرح ہوتے رہتے ہیں۔ اکثر اوقات یہ مرض (Allergy) کے نتیجے میں ہوا کرتا ہے جو مختلف لوگوں میں مختلف ہوا کرتی ہے جیسے کچھ لوگوں میں دھول مٹی اور پھوسندے کے ذریعہ ہوتا ہے تو کچھ لوگوں میں تمباکو، گھاس پھوس ٹھنڈی ہوا اور گرد و غبار کے سبب ہوتا ہے، یہ مرض ہر ملک اور ہر عمر میں ہو سکتا ہے لیکن ادھیڑ عمر کے لوگوں میں زیادہ دیکھا گیا ہے یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے۔

### دمہ کے اقسام

پہلی قسم جو مختلف (Allergants) جیسے دھول مٹی گرد و غبار گھاس پھوس تمباکو وغیرہ کے (Contact) میں آنے پر پیدا ہوتی ہے اور (Antiallergants) کے

استعمال کرنے پر ختم ہو جاتی ہے اور دوسری قسم جو پھیپھڑوں (Lungs) کے کسی پرانے مرض جیسے (Chronic Bronchitis) کے سبب ہوتا ہے اس میں Allergy نہیں ہوتی لہذا (Anti Allergants) سے فائدہ نہیں ہوتا۔ یہ موروثی مرض (Hereaitonry) ہے جو بزرگوں کو ہونے پر بعض اوقات اولاد میں بھی پایا جاتا ہے اس کے علاوہ دماغی تناؤ غم و غصہ رنج و ملال اور فکر کے سبب بڑھ سکتا ہے ماحول میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں جو برسات اور طوفانی ہواؤں کے سبب ہوا کرتی ہیں اس مرض کا باعث بنتے ہیں اکثر اوقات یہ مرض ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو آٹا پیسنے کی چکی لکڑی کا ٹٹنے کی مشین اور کپڑوں کی میلوں میں کام کرتے ہیں۔ آٹا، لباس، مرچ، لکڑی کا برادہ اور دھاگوں کے ریشے (Allergants) کا کام کرتے ہیں، روئی دھننے، رضائی اور لحاف گدے، تکیے وغیرہ بنانے کا کام کرتے ہیں وہ بھی ایسے مرض کا سبب بنتے ہیں۔ اس مرض کا حملہ کسی وقت ہو سکتا ہے، لیکن اکثر اوقات میں زیادہ پایا گیا ہے، مرض نیا ہونے پر دو دوروں کا درمیانی وقفہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ مرض پرانا ہو تو دورہ کے وقفہ میں کمی واقع ہوتی ہے اور دورہ جلدی جلدی آیا کرتا ہے، دورہ کے وقت سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ چھاتی پر بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ پیٹ پھولا اور بد ہضمی ہوتی ہے ساتھ ہی زکام ہوتا ہے سانس جلدی جلدی چلتی ہے اور سر میں جکڑن محسوس ہوتی ہے۔ شدید کھانسی آتی ہے اور بالآخر معمولی سا بلغم خارج ہوتا ہے اور مرض کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ دورہ کے وقت مریض کو لٹا دیں گریبان کے بٹن کھول دیں، دروازے کھڑکیاں کھول دیں تاکہ تازہ ہوا بہ آسانی آ سکے، پانی کو نیم گرم کریں اور ایک کپڑا بھگو کر مریض کے سینہ پر رکھیں اور 10 سے 15 منٹ تک سیکیں اور بقیہ بچے ہوئے پانی میں مریض کے پیڑ بوب دیں، جو دورہ کی شدت کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، مریض کو گرم پانی یا گرم دودھ یا گرم چائے پلائیں جو بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے، جس سے دورہ

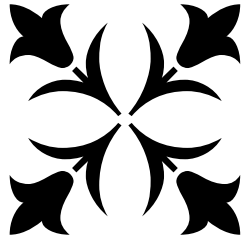
میں کمی واقع ہوتی ہے اگر دورہ کے وقت بلغم زیادہ مقدار میں خارج ہو تو آپ ادھرک 5 گرام اور شہد 5 گرام ملا کر چٹائیں اس کے علاوہ دورہ کی شدت کو کم کرنے کے لئے یہ نسخہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

ہو الشافعی: مویز منقی 12 عدد کچل کر دودھ آدھا پاؤ اور پانی آدھا پاؤ میں ملا کر ابالیں جب نصف رہ جائے تو کالی مرچ 5 عدد کا سفوف اور مصری 10 گرام ملا کر گرم گرم تین مرتبہ کچھ وقفہ سے پلائیں دودن کے بعد پہلے دن سیندھا نمک 1 گرام کا اضافہ کرتے ہوئے 3 گرام تک کر دیں اس نسخہ کے استعمال کے بعد تھوڑی دیر تک پیاس لگنے پر نیم گرم پانی پلائیں اس نسخہ کے استعمال کرنے پر مرض میں کافی حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔ سانس کی تکلیف کو دور کرنے کے لئے پیپل خشک پھولوں کا سفوف 14 دن تک پانی کے ساتھ استعمال کریں سانس کی تکلیف کو ختم کرتا ہے تنفس کی رفتار میں زیادتی ہونے پر بینگ 1 چٹکی اور کافور 1 چٹکی ملا کر گولی بنائیں اور 2 گھنٹہ کے وقفہ سے پانی کے ساتھ استعمال کرائیں مفید ہے، بلغم کے سبب تنفس کی رفتار بڑھنے پر مالکسنکی 1 گرام اور الاچھی 1 گرام پانی کے ساتھ کھلائیں فائدہ مند ہے۔ سوٹھ 20 گرام کو پانی 300 گرام میں جوش دیں جب پانی 100 گرام رہ جائے تو ملا کر چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر شہد 10 گرام ملا کر پلائیں کچھ دنوں تک مسلسل استعمال کرنے پر سردی کھانسی اور زکام میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

ہو الشافعی: بدہضمی اور قبض ہونے پر یہ نسخہ استعمال کرے نسخہ اصل السوس مقشر 2 گرام زوفا خشک 2 گرام، روغن بادام گرم 10 گرام دودھ میں ملا کر شب کے وقت پلائیں۔ غذا لطیف، زود ہضم اور کم مقدار میں دیں مثلاً نجینی شوربہ آش جو، مونگ دال وغیرہ۔

**پرہیز:** ثقیل، نفاخ، گرم اور ترش اشیاء سے پرہیز کرائیں، دورہ مرض کی حالت میں ورزش اور جسمانی محنت سے مریض کو روکیں۔

**ہدایات:** اس مرض میں تے، کرانا بہت مفید ہے، دورہ مرض سے قبل گرم پانی یا چائے پینے سے بعض وقت دورہ رک جاتا ہے۔ مریض کو جن مقامات کی آب و ہوا موافق ہو اسی جگہ رکھیں، گردوغبار میں سانس لینے سے روکیں، قبض اور بدہضمی سے بچائیں، پیٹ بھر نہ کھانے دیں اور نہ زیادہ سونے دیں غذا کے فوراً بعد سونے سے روکیں، غذا کھانے سے تین گھنٹہ بعد سونا بہتر ہے، سردی سے بچائیں مرطوب مقام پر نہ سلائیں، جس چیز کے کھانے پینے سے مرض کا دورہ آتا ہو اس سے قطعی پرہیز کرائیں، اگر مریض ایسا پیشہ کرتا ہو جس سے اس مرض کو امداد ملتی ہو تو وہ چھڑا دینا چاہئے۔





## دمہ یعنی ضیق النفس

ڈاکٹر نفیس احمد قاسمی چیف میڈیکل آفیسر سینٹرل گورنمنٹ ہیلتھ اسکیم بنگلور لکھتے ہیں کہ: دمہ یعنی ضیق النفس آلہ تنفس یا سانس لینے کے اعضاء کا وہ مرض ہے جس میں نظام تنفس کے اعضاء میں موجود غشاء مخاطی پر ورم اور سوجن لاحق ہو جاتی ہے جب یہ سوجن بہت دنوں تک قائم رہتی ہے تو پھر پھیپھڑے کی خلاؤں میں سوجن کے ذریعہ پیدا ہونے والا مواد یا بلغم اکٹھا ہو کر اس جگہ پر تنگی پیدا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے کی قدرتی صلاحیت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ تنگی جس قدر زیادہ ہوگی علامات کی شدت بھی اسی قدر زیادہ ہوگی۔ اس مرض کا تعلق عمر، جنس ذات پات سے نہیں ہے اور نہ ہی یہ مرض ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتا ہے یعنی یہ متعدی مرض نہیں ہے البتہ اس مرض کے پھیلنے کی خصوصیت موروثی ضرور ہوتی ہے یعنی وہ افراد جن کے ماں باپ اس مرض میں مبتلا ہوں ان کے بچوں میں یہ مرض زیادہ دیکھنے میں آتا ہے۔ اس مضمون میں ہم بچوں کے دمہ کے بارے میں لکھ رہے ہیں۔

بچوں میں اس مرض کو پیدا کرنے کے لئے جینی اور ماحولیاتی اثرات بھی استعداد مرض پیدا کرتے ہیں۔ ”جین آدم 33“ (Gene Adam-33) اگر کسی بچہ کے خون میں فعال طور پر موجود ہے اور یہ بچہ کسی وجہ سے غیر صحت مند ماحول کے تعلق

میں آجائے تو اس بچے کے دمہ میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچوں میں موجود دمہ معمولی علاج و معالجہ کے ذریعہ کنٹرول ہو جاتا ہے۔ اور جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے یعنی 12 سے 15 سال کے دوران اس کی علامات میں کمی ہو جاتی ہے لیکن کچھ بچوں میں یہ مرض تا عمر پریشانی کا سبب بن جاتا ہے اور ہمیشہ دواؤں کے سہارے زندگی گزارنی پڑتی ہے کئی ایک بار یہ مرض ثانوی طور پر دوسرے امراض کے نتیجہ میں لاحق ہوتا ہے ایسی صورت میں جب تک اس خاص مرض کا علاج نہ کیا جائے تب تک اس کی علامات موجود رہتی ہیں اس مرض کے نتیجے میں بڑے پیمانے پر ٹائم، پیسہ اور قوت ضائع ہوتی ہے لیکن اس مرض کی وجہ سے شرح اموات بہت ہی کم ہوتی ہیں۔

### بدلتے اقدار اور اسباب

شہری ماحول میں تیزی کے ساتھ بدلتی اقدار اور لگا تا بڑھ رہی ماحولیاتی آلودگی، ائر کنڈیشن گاڑیاں اور دفاتر، لگاتار غیر معیاری پکوان کا استعمال، تمباکو کا بے تحاشہ استعمال جیسے اسباب کی وجہ سے اس مرض میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ چنانچہ بنگلور میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق 2009ء میں بالغ دمہ کے مریض 3.47% ہوا کرتے تھے وہیں اب 10 فیصد بالغ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔

### 25.5 فیصد بچے متاثر

ایک دوسری تحقیق کے مطابق شہر بنگلور میں 1979 اور 2009ء کے درمیان ہونے والی ریسرچ کے مطابق بچوں میں یہ مرض 3 گنا بڑھ گیا ہے جہاں 1979ء میں 10 فیصد بچے ہی اس مرض میں مبتلا ہوتے تھے وہیں اب 2009ء میں 25.5 فیصد بچے اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جس کے لئے بدلتے موسم کے علاوہ ماحولیاتی آلودگی اور

کھانے پینے میں غیر صحت مند تبدیلی گھروں اور اسکولوں میں جگہ کی تنگی اور برابر درتپے اور روشن دان (Ventilation) نہ ہونا اس کے علاوہ گھروں میں تیار کھانے چھوڑ کر بازاروں میں دستیاب جنگ فوڈ (غیر صحت مند غذا) کو فو قیت دینا جیسے اسباب کی وجہ سے اس مرض میں متواتر اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اب یہ مرض عام طور سے ایک سال سے بیس سال کے نوجوانوں میں دیکھنے میں آ رہا ہے۔

پہلے زمانہ میں دمہ کے مرض کا تصور بچوں میں نہیں ہوتا تھا۔ بنگلور کا موسم جہاں سال کے تقریباً ہر حصے میں بارش ہوتی ہے جس کی وجہ سے ہوا میں زیادہ نمی اور کم ثقل ہونے کی وجہ سے الرجی اور اس سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً امراض جلد اور امراض ریہ وغیرہ یہاں کی آب و ہوا میں بہت عام ہیں دیگر شہروں کے مقابلے بنگلور میں موجود کچھ خاص درختوں کے پھولوں سے پیدا ہونے والے پولن (Pollen) الرجی پیدا کرنے کے لئے ذمہ دار ٹھہرائے جاتے ہیں۔ جب یہاں کے باشندے ان پولنس کے براہ راست تعلق میں آتے ہیں تو پھر یہ الرجی پیدا کرتے ہیں۔ نوواردین بنگلور کو اس ماحول میں عادی ہونے کیلئے کم از کم 2 سے 3 سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔

### دمہ کی عام علامات

سانس میں تیزی تنگی، چھاتی میں تیزی کے ساتھ اتار چڑھاؤ، کھانسی مع بلغم یا بلا بلغم کبھی سیٹی جیسی آواز۔ معمولی ریاضت کے نتیجے میں تنفس کی تیزی یہ ساری علامات ابتداءً دوروں کے ساتھ شروع ہوتی ہیں بیماری کے ابتدائی ایام میں بخار اور دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ بچوں میں کبھی کبھی ثانوی تعدیہ موجود ہوتا ہے ان بچوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے پھیپھڑوں کے سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت کم ہو جانے کی وجہ سے سارے

جسم میں ہوا کی برابر رسد نہ پہونچنے کی وجہ سے بچے نسبتاً کمزور ہوتے ہیں ان کی عام ذہنی صلاحیت بھی نسبتاً کمزور ہوتی ہے۔ اگر مرض کا علاج صحیح وقت پر نہیں ہوتا تو یہ مزمن شکل اختیار کر لیتا ہے۔ چھاتی کی ساخت تبدیل ہو کر بد وضع ہو جاتی ہے۔ معمولی مرض کو نہایت ہی آسانی کے ساتھ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض ایمر جنسی صورت میں ہوتا ہے ایسی حالت میں ہاسپٹیل میں داخل ہو کر آکسیجن دینی ہوتی ہے۔ بار بار نزلہ زکام میں مبتلا ہونا۔ بار بار کھانسی ہونا، جیسی علامات نظر آئیں تو فوراً طبیب سے رجوع فرمائیں۔ (ماہنامہ نقوش عالم بنگلور)



## بچوں میں بار بار سردی اور کھانسی

بچوں میں کچھ ایسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جو ان کو اسکول جانے اور ان کے روزمرہ کے کاموں میں دشواریاں پیدا کرتی ہیں جیسے بچوں کا دمہ (Child hood Asthma) بچوں کا دمہ دنیا بھر میں عام مرض بنتا جا رہا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس کی مکمل معلومات کا ہونا بہت ضروری ہے۔ دمہ ایک ایسا مرض ہے جس سے کوئی بھی مرد متاثر ہو سکتا ہے لیکن اب یہ بیماری بچوں میں بھی عام طور پر پائی جا رہی ہے اس سے پہلے ہمارے پھیپھڑے (Lungs) کیا فعل انجام دیتے ہیں اس تعلق سے جاننا ضروری ہے۔

### پھیپھڑوں کا فعل

پھیپھڑے یہ ہمارے سینے میں ہوتے ہیں ان کا سب سے اہم فعل آکسیجن کو لینا اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرنا ہے۔ آکسیجن جو ہوا میں ہوتی ہے اور ہماری ناک اور ہوا کی نلی کے ذریعہ پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے آکسیجن ہمارے پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی نالیوں کو بھی بہت ساری دشواری سے بچاتی ہے۔ ہوا میں بہت ساری گیس اور دوسری چیزیں ہیں جو ہمارے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ ہوا میں نہ صرف آکسیجن بلکہ دھول گرد وغبار بھی ہوتا ہے۔ ہوا پھیپھڑوں تک ہوائی نلی کے ذریعہ

Alveoli تک پہنچتی ہے یہ Alveoli ہوا کی چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں جس کے اندر آکسیجن پائی جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے وہ جب ہوا کی نالی سے پھیپھڑوں تک پہنچتی رہتی ہے اس وقت تک ہوا کی نالی میں جو رطوبت ہوتی ہے اس میں دھول گرد وغبار اور تمام نقصان پہنچانے والی چیزیں چپک جاتی ہیں جس کو ہم کھانسی کر اور بلغم کے ذریعہ باہر نکال دیتے ہیں۔

### دمہ کیا ہے؟

دمہ پھیپھڑوں کی سوزش والی بیماری ہے پھیپھڑوں میں سوزش آنے کی وجہ سے پھیپھڑوں کی اندر کی نالیاں زیادہ کام کرنے لگتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بلغم کثیر مقدار میں بنتا ہے۔ پھیپھڑوں میں سوزش آنے کی وجہ سے ہوا کی نالیاں باریک ہو جاتی ہیں۔

### دمے کی وجوہات

الرجی اور وائرل انفیکشن اور ہوا کی آلودگی اس کی اصل وجوہات ہوتی ہیں۔ بچوں کا دمہ خاندانی بھی ہوتا ہے لیکن الرجی خاص وجہ ہے۔ بچوں میں عمل تنفس کی راہ میں (سانس لینے کی راہ سے) بار بار ہونے والا انفیکشن بھی دمہ میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

### اکثر رشن

بچوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جب کبھی بچے دوڑتے ہیں یا پھر زیادہ اکثر رشن والا کام کرتے ہیں تو دمہ کی شکایت بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس وقت سانس پھولنے لگتی ہے اور آکسیجن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

### خراش

خراش پیدا کرنے والی چیزیں بچوں میں دمے کی شکایت کو بڑھاتی ہیں جن گھروں میں سگریٹ نوشی ہے ان بچوں میں بھی دمہ کی شکایت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کئی

چیزوں جیسے ماحولی آلودگی، پرفیومز وغیرہ اس کا سبب بنتے ہیں جب بچے ڈر جاتے ہیں تو بھی دمہ کی شکایت بڑھ جاتی ہے۔

## دمہ کی علامتیں

Wheezing سیٹی جیسی آواز آنا یہ دمہ کی ایک عام علامت ہے لیکن بعض بچوں میں سیٹی جیسی آواز نہیں ہوتی۔ ● کھانسی جو اکزیشن کے بعد بڑھ جاتی ہے جیسے کھیلنا کودنا دوڑنا وغیرہ وغیرہ۔ ● کبھی کبھی وائرل انفکشن کی وجہ سے ہونے والی سردی اور کھانسی بھی دمہ کی شکایت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ● سانس لینے میں تکلیف اور چھاتی میں بھاری پن بھی دمہ کی علامات ہیں چھاتی یعنی پھیپھڑوں میں بلغم ہوتا ہے جس سے گھبراہٹ ہوتی ہے۔

## یونانی اور آریو ویدک علاج

یونانی اور آریو ویدک ادویات بچوں کے دمہ اور الرجی میں کافی حد تک فائدہ مند ہیں، ان سے بلغم کے اخراج اور سانس کی نالی کی صفائی میں بہت حد تک نہ صرف مدد ملتی ہے بلکہ بچہ اس مرض سے نجات بھی حاصل کر لیتا ہے۔

☆☆☆

## دمہ کے مریضوں کیلئے احتیاطی تدابیر

دمہ (آستھما) یونانی لفظ ازما "AZMA" سے ماخوذ ہے جس کے معنی ہیں "سانس کا پھولنا" چونکہ دمہ میں مبتلا مریض کی سانس پھولتی ہے اور وہ ہانپنے لگتا ہے اسلئے اس بیماری کو آستھما کا نام دیا گیا ہے۔ دمہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں مریض پورے طبعی طریقے سے سانس لینے میں دشواری محسوس کرتا ہے اور پیہم کھانسنے لگتا ہے جس کی وجہ ہوا کی نالیوں کا سکڑ کر تنگ ہو جانا ہے۔ سانس کی نالیوں سے ایک خاص قسم کی آواز "ویز" (Wheeze) نکلتی ہے اور مریض کو سانس لینے میں تکلیف اور دشواری محسوس ہوتی ہے جھاتی پر دباؤ محسوس ہوتا ہے اور دمہ کا حملہ شروع ہوتے ہی مریض بے قراری کی حالت میں ہانپنے لگتا ہے، اس کے چہرے سے پریشانی کے آثار ٹپکنے لگتے ہیں اور وہ تازہ ہوا (آکسیجن) کی تلاش میں ہاتھ پیر مارتے ہوئے دکھائی دیتا ہے۔ چند ثانیوں بعد مریض ایک "خصوصی پوزیشن" اختیار کر لیتا ہے جس سے اسے قدرے راحت ملتی ہے اس دوران دوائیوں کا استعمال کرنے سے وہ تھوڑی دیر بعد پھر سے نارمل دکھائی دیتا ہے۔ دمہ کا حملہ کسی وجہ سے کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ ہر وقت مناسب علاج ملنے سے مریض کو فوری راحت ملتی ہے لیکن کبھی کبھی مریض پے در پے حملوں کا شکار ہوتا ہے۔ اسے اسٹیس اسٹھمیٹکس (Asthmaticus Status) کہتے ہیں۔ یہ ایک

میڈیکل ایمرجنسی ہے جس کا علاج ہسپتال میں تحت نظر ماہرین کیا جانا ضروری ہے ورنہ یہ حالت جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

● دمہ ایک عام بیماری ہے جو کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے۔ کل آبادی میں دس سے بارہ فیصد بچے اور پانچ سے سات فیصد بڑے اس بیماری میں مبتلا ہوئے ہیں۔ مختلف تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ یہ بیماری زیادہ تر بچوں اور (سن بلوغت سے قبل) نوجوانوں کو اپنی گرفت میں لیتی ہے۔ بچوں میں یہ بیماری یا تو ایک مزمن (Chronic) بیماری کا روپ دھار لیتی ہے یا سن بلوغت کے بعد خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق کے مطابق ثابت کیا جا چکا ہے کہ اگرچہ یہ بیماری عمر کے کسی بھی موڑ پر گھیر لیتی ہے مگر پچاس فیصد افراد عمر کے دسویں سال سے پہلے ہی اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ جہاں تک بالغ افراد کا تعلق ہے مرد وزن یکساں طور متاثر ہوتے ہیں مگر بچوں میں لڑکوں، لڑکیوں کا تناسب 1:2 ہے یعنی لڑکوں میں یہ بیماری زیادہ پائی جاتی ہے۔

### مجموعی طور پر دمہ کی دو قسمیں ہیں

(1) خارجی، ظاہری یا حساسیتی (الرجی)

(2) باطنی، داخلی یا غیر حساسیتی (الرجی)

● دمہ خارجی، ظاہری یا حساسیتی زیادہ عام ہے جو عام طور پر بچپن میں ہی شروع ہوتا ہے اس قسم کے دمہ میں مبتلا بچے اور ان کے قریبی رشتہ دار کسی خاص قسم کی حساسیت (الرجی) کے شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو وقتاً فوقتاً مختلف چیزوں کیساتھ الرجی ہوتی ہے۔ جو خاص محرکات خارجی (Allergens) ان کے اندر حساسیت پیدا کرتے ہیں ان میں زیرِ گل (پھولوں کا ریزہ) گھروں کے اندر اٹھنے والے گرد و غبار میں باریک کیڑے مکوڑے، جانوروں کی گندگی، تکیوں اور کمبلوں میں بھرے ہوئے جانوروں کے پر، مختلف قسم کی غذائیں اور کچھ کیمیائی مادے قابل ذکر ہیں۔ یہ چیزیں یا ان کی بو

سانس لیتے وقت پھیپھڑوں میں چلی جاتی ہیں اور حساسیت (Allergy) پیدا ہو جاتی ہے جس سے دمہ کا حملہ شروع ہوتا ہے۔

● دمہ باطنی، داخلی یا غیر حساسیتی دمہ کی یہ قسم سن بلوغت کے بعد شروع ہوتی ہے اس میں فرد نہ تو خود کسی حساسیت کا شکار ہوتا ہے اور نہ ہی اس کا کوئی قریبی رشتہ کسی خاص حساسیت کا شکار ہوتا۔ ان افراد میں دمہ کا حملہ کسی وائرس انفکشن کے بعد شروع ہوتا ہے۔ ان افراد میں قابل ذکر محرکات خارجی (Allergens) نہیں ہوتے ہیں لیکن دس فیصد مریض دوائیوں کے لئے حساس بن جاتے ہیں جن میں اسپرین قابل ذکر ہے یعنی بعض دفعہ یہ مرض اسپرین استعمال کرنے سے شروع ہوتا ہے۔ ان دو قسموں کے علاوہ ایک اور قسم دمہ ہے جسے مخلوط قسم کہتے ہیں۔ جس میں مریض نہ پہلی اور نہ دوسری قسم میں فٹ ہوتا ہے۔

● اب سوال یہ ہے (جو عام طور پر ڈاکٹروں سے پوچھا جاتا ہے) کہ دمہ اور الرجی میں کیا فرق ہے؟ الرجی یا حساسیت انسانی جسم کے کسی بھی حصہ کا غیر معمولی رد عمل ہے جو کسی بیرونی حالت یا ایجنٹ (Agent) کی وجہ سے واقع ہوتا ہے جبکہ دمہ نتیجہ ہے الرجی کا جس کا تعلق سانس کی نالیوں سے ہے۔ دمہ جہاں سانس کی نالی اور پھیپھڑوں سے تعلق رکھتا ہے الرجی جسم کے کسی بھی حصہ کا عکس العمل ہو سکتا ہے۔ دمہ (آستھما) تشخیص کرنے میں ڈاکٹروں کو کوئی دشواری پیش نہیں آتی۔ مریض کا شرح حال سن کر ظاہری حالت دیکھ کر اور طبی معائنہ کرنے کے بعد ڈاکٹر فوری تشخیص کرتا ہے اور وہ دوائیاں تجویز کرتا ہے۔ دمہ کے مریض کے لئے دوائیاں تجویز کرنے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ مریض کی عام زندگی کے معمولات کو برقرار رکھا جائے اور مرض کے بار بار کے حملوں کو کم کیا جائے۔ اس کے لئے مریض کو مرض کے متعلق تمام معلومات بہم پہنچانا اشد ضروری ہے۔ دمہ میں حملے کی وجوہات یا مرض میں شدت پیدا کرنے کے اسباب

مریض کے لئے جاننا بے حد ضروری ہے تاکہ وہ آئندہ احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اپنے آپ کو پے در پے حملوں سے بچا سکے جو دوائیاں مریض کے لئے تجویز کی جائیں ان پر سختی سے عمل کرنا ضروری ہے اور کبھی بھی کسی بھی صورت میں دوائیوں کی تعداد نہ از خود کم کرے نہ زیادہ اور تب تک دوائیوں کا استعمال جاری کیا جائے جب تک ڈاکٹر ہدایت دے کوئی بھی دوائی ڈاکٹری مشورہ کے بغیر استعمال نہ کرے۔ بچوں کے اسپتال میں کام کرنے والے ماہرین امراض اطفال کی متفقہ رائے ہے کہ جو بچے کسی خاص قسم کی الرجی کے شکار ہوں اور دمہ کے مرض میں مبتلا ہوں ان کے لئے سردیوں کے موسم میں احتیاط برتنا لازمی ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں درجہ حرارت میں تغیر ہونے کی وجہ سے بچوں میں دمہ کے حملوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان بچوں کو سردی کے موسم میں (خاص کر صبح و شام کے وقت) گھر سے باہر جانے کی اجازت دی جائے۔ اگر گھر سے باہر جانا ناگزیر ہے تو چہرہ (ناک اور منہ) مفلر سے ڈھانک لینے کی ہدایت دی جائے۔ ان بچوں کو فضائی آلودگی، دھوئیں، بو، آلودہ غذاؤں اور کیڑے مکوڑوں سے دور رکھنا چاہیے، ایسے بچوں کو کانگری کا استعمال نہ کرنے دیا جائے اور جن کمروں میں لکڑی، کونکھ سے چلنے والی بخاری ہو، وہاں بیٹھنے کی اجازت نہ دی جائے۔ ایسے بچوں کے لئے حمام کی گرمی یا ہیٹر کی گرمی مناسب ہے۔ علاوہ ازیں اس مرض میں مبتلا بچوں کو سردیوں میں مناسب، متوازن اور مقوی غذا کھلائی جائے اور پانی و دیگر مائع جات کا وافر مقدار استعمال کروایا جائے تاکہ وہ نا آبییدگی (Dehydration) کے شکار نہ ہوں اور دمے کے حملوں سے بچ جائیں۔ ہمارے ہاں عموماً ان بچوں کو دودھ، دہی، مکھن، سبزیاں اور میوے نہیں دیئے جاتے ہیں جو کہ ایک غلط روش ہے۔ ان بچوں کو انواع و اقسام کی غذائیں کھلانا ضروری ہے تاکہ ان کے جسم کے اندر نظام قوت مدافعت بہتر طور کام کر سکے اور وہ گونا گوں انفیکشنز کے شکار نہ ہوں۔ ڈاکٹر کے لحاظ سے ان بچوں کے لئے

کوئی غذائی پابندی نہیں ہے ہاں اگر کسی خاص غذا سے الرجی ہو تو اسے نہ دیا جائے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ موسم سرما میں ان بچوں کو اکثر سردی، کھانسی، زکام کی شکایت ہوتی ہے اس کے لئے ڈاکٹروں سے مشورہ کرنا ضروری ہے، معالجین مشورہ کے بغیر کسی بھی صورت میں ان بچوں کو کوئی دوائی نہ دی جائے۔ جوانی کی دہلیز پار کرنے کے بعد جن افراد کو دمہ کی شکایت ہوتی ہے ان کے بارے میں ماہرین معالجین کا ماننا ہے کہ ان مریضوں کے لئے موسم سرما میں کچھ احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ ان کی بیماری شدت اختیار نہ کرے۔ ان کے کہنے کے مطابق دمہ میں مبتلا اشخاص سردیوں کے موسم میں صبح و شام گھروں سے باہر نہ جائیں۔ کانگری کا استعمال نہ کریں اور جن کمروں میں بخاریوں کا دھواں ہو، وہاں نہ بیٹھیں..... تمباکو اور سگریٹ نوشی ہرگز نہ کریں حتیٰ کہ جن کمروں میں دوسرے افراد سگریٹ یا تمباکو نوشی کرتے ہوں، وہاں بھی نہ بیٹھیں۔ ابالا ہوا پانی (نیم گرم پانی) اور دیگر مائع جات کا وافر مقدار میں استعمال کریں، اکثر دیکھا گیا ہے کہ دمہ میں مبتلا مریض پانی بہت کم پیتے ہیں کیونکہ ان کو (خاص کر سردیوں میں) پیاس نہیں لگتی ہے۔ اکثر مریض یہ سوچتے ہیں کہ ان کو صرف اس وقت پانی پینا چاہیے جب ان کو پیاس لگے مگر تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ پیاس لگنا اس بات کی یقینی علامت نہیں ہے جس میں نا بییدگی (Dehydration) پیدا ہو رہی ہے۔



## دمہ اطفال

(Broncho Penumonia)

یہ نمونہ کی خاص قسم ہے جو تین سال سے کم عمر والے بچوں میں ہوا کرتا ہے، کمزور بچے اس میں زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں، ناک کے نتھنے پھولتے ہیں، سانس میں تنگی ہوتی ہے سانس لیتے وقت پسلیوں کے نیچے اور فم معدہ کے مقام پر گرٹھاڑ جاتا ہے، کھانسی بار بار، خشک اور تکلیف دہ ہوتی ہے، بخار کبھی ہلکا اور کبھی تیز ہو جاتا ہے، پھیپھڑے اور ہوا کی نالی میں ورم ہوتا ہے۔

**علاج:-** کشتہ بارہ سنگھا ایک چاول کا کڑا سگی دو چاول کے بقدر، سوٹھ ایک چاول، سب کا سفوف بنا کر رکھیں اور ایک چاول کے بقدر بلحاظ عمر عرق گاؤ زبان میں حل کر کے ہر چار گھنٹہ کے بعد دیں اور پینے کے لئے عناب دو دانہ، گل بنفشہ 1 گرام، انجیر 2/1 عدد، لسوٹیاں تین دانہ، سب کو جوش دے کر شہد سے میٹھا کر کے تھوڑا تھوڑا پلائیں۔ (علاج بطور نمونہ کریں)

دمہ اطفال میں بچہ کو سانس تکلیف سے آتا ہے، چھاتی میں کھڑکھڑاہٹ ہوتی ہے اور تمام علامات دمہ کی طرح ہوتی ہیں۔

**دیگر:-** اجوائن دیسی، اجوائن خراسانی، مرچ سیاہ، اجود، پپلا مول، سوٹھ، نمک سنگ، نمک خوردنی برابر وزن لے کر لعاب گھیکوار بوٹی سب ادویہ کا سہ چند، برتن

میں گل حکمت کر کے بہت سے اُپلوگی آگ میں جلائیں خوراک بقدر ایک رتی شہد میں ملا کر بچے کو چٹائیں۔

بچے کے سونے کے کمرے میں بلی یا کتا، بھیڑ، بکری یا کسی اور پالتو جانور کی موجودگی بھی اس مرض کا سبب ہو سکتا ہے چنانچہ اس کا ازالہ بھی ضروری ہے۔

☆☆☆

## بچوں میں دمہ کی اہم وجہ

بچوں میں دمہ کی علامات اور اس مرض کی شدت میں اضافے کیلئے برگر کھانے کا رجحان اہم کردار ادا کرتا ہے جو بچے ہفتے میں تین یا اس سے زیادہ برگر کھاتے ہیں انہیں سانس اور کھانسی کا خطرہ 64 فیصد بڑھ جاتا ہے ایسے بچوں کو برگر کی جگہ تازہ پھلوں کی عادت ڈال کر خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ جرمنی، برطانیہ اور اسپین کی مشترکہ تحقیق میں 50 ہزار بچوں کے تجزیے کے بعد برگر کے استعمال اور دمہ کے درمیان تعلق دیکھا گیا۔ ماہرین طب نے برگر میں استعمال ہونے والے غذائی مواد بچوں کے پھیپھڑوں میں سوزش کا باعث بنتے ہیں جس سے علامات کا آغاز ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ برگر کے علاوہ بھی درجنوں عوامل دمہ کا باعث بنتے ہیں مگر برگر کھانے والے بچوں میں یہ عوامل زیادہ شدت سے سامنے آسکتے ہیں۔

☆☆☆

## تپِ دق میں وٹامن ڈی سے مدد

لندن کے ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ سورج کی کرنوں سے حاصل ہونے والا وٹامن D مہلک تپِ دق کے جراثیم کا مقابلہ کرنے میں جسم کی مدد کرتا ہے۔ ہر سال تپِ دق کے انفیکشن کی وجہ سے تقریباً 15 لاکھ مریض چل بستے ہیں اور اب تپِ دق کی ایک خوفناک قسم سامنے آئی ہے جن پر موجودہ دوائیں اثر انداز نہیں ہو رہی ہیں اور تپِ دق کے ایسے مریضوں کا علاج مشکل ہو گیا ہے۔ ”پروسیڈنگز آف دی نیشنل اکیڈمی آف سائنسز“ میں شائع ہونے والے ایک جائزے میں بتایا گیا ہے کہ تپِ دق کے جن مریضوں کو اینٹی بائیوٹک دواؤں کے ساتھ وٹامن ڈی کے کپسول بھی دئے گئے، وہ زیادہ تیزی سے صحت یاب ہو گئے۔ ابھی اس سلسلے میں مزید ٹیسٹ کئے جا رہے ہیں جس کے بعد مریضوں کیلئے علاج کا یہ طریقہ معمول بن جائے گا۔

ٹی بی کے مریضوں کے علاج کے ضمن میں وٹامن ڈی کا استعمال کوئی نئی چیز نہیں ہے، جس وقت اینٹی بائیوٹک دوائیں دریافت نہیں ہوئی تھیں، اس دور کے معالجین مریضوں کو ”جبری غسل آفتابی“ کا نسخہ تجویز کرتے تھے جسے Heliotherapy کہتے ہیں۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ سورج کی کرنوں سے ”غسل“ کے نتیجے میں جسم میں وٹامن ڈی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے، تاہم جب اینٹی بائیوٹک دواؤں نے تپِ دق کے خلاف جنگ میں اپنی کامیابی کے جھنڈے گاڑ دیئے تو اس کے بعد غسل آفتابی کا نسخہ ترک کر دیا گیا۔

### وٹامن ڈی کا جادو

تازہ ترین ریسرچ جو لندن کے مختلف اسپتالوں میں کی گئی، وہاں زیر علاج

95 مریضوں کو اینٹی بائیوٹکس کے ساتھ وٹامن ڈی کے کپسول بھی کھلائے گئے اور یہ دیکھا گیا کہ علاج میں وٹامن ڈی کی شمولیت سے مریضوں کی صحت یابی دو ہفتہ پہلے ہی مکمل ہو گئی جن مریضوں میں یہ دوائیں پابندی سے استعمال کروائی گئی تھیں، وہ اوسطاً 23 دنوں میں انفیکشن سے نجات پا چکے تھے، تاہم جن مریضوں کو اینٹی بائیوٹک کے ساتھ شکر سے بنی فرضی دوا دی گئی تھی، ان کی صحت یابی میں 36 دن لگے۔ کون میری یونیورسٹی آف لندن کے ڈاکٹر ایڈریان مارٹینو نے کہا ہے کہ وٹامن ڈی اینٹی بائیوٹک دواؤں کی جگہ نہیں لے رہا ہے، البتہ یہ اس بیماری کے خلاف ایک اضافی کارآمد ہتھیار کے طور پر ضرور استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بظاہر یہ محسوس ہوتا ہے کہ انفیکشن کے دوران وٹامن ڈی سوزش کو کم کر دیتا ہے۔ پھیپھڑوں کی سوزش کی کمی سے انفیکشن کا مقابلہ کرنے والے خون کے سفید خلیات کی تعداد بڑھ جاتی ہے لیکن اس سے چھوٹے چھوٹے شگاف بھی بن جاتے ہیں جن میں تپِ دق کے جراثیم چھپ سکتے ہیں۔ اگر ہم ان شگافوں کو جلد مندمل کرنے کی کوئی تدبیر کر لیں تو مریض کم عرصے کیلئے بیمار ہو سکتے ہیں اور ان سے پھیپھڑوں کو بھی کم نقصان ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ وٹامن ڈی سے پھیپھڑوں کے دیگر امراض مثلاً نمونیہ اور خون کے زہر یلے پن (Sepsis) کے علاج میں بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔ برطانیہ میں ایک فلاحی تنظیم TB Alert کے سیکرٹری پروفیسر پیٹر ڈیویز نے کہا ہے کہ تپِ دق کے تین مریضوں میں سے ایک کے پھیپھڑے میں جراثیم کی کم تر سطح موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ اسے ”مخفی تپِ دق“ کہا جاتا ہے، تاہم ان میں سے 10 فیصد مریضوں میں مرض پوری شدت کے ساتھ ابھر سکتا ہے۔ پروفیسر ڈیویز کا خیال ہے کہ ”مخفی تپِ دق“ کے ان مریضوں کو اگر دودھ میں ڈال کر وٹامن ڈی دیا جائے تو اس سے Latent TB کو بھرپور تپِ دق میں تبدیل ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ☆☆☆



## ناک کے امراض

### DISEASES OF NOSE

- سوکھا آملہ پیس کر پانی میں ملا کر پیشانی پر لپ کرنا نکسیر کو بند کرتا ہے۔
- گیر کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر پیشانی پر لپ کرنے سے بھی نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
- تین گرام پھٹکری پاؤ بھی پانی میں ملا کر ناک دھونے سے بھی نکسیر بند ہو جاتی ہے۔
- پھٹکری بریاں، کاغذ جلا کر راکھ بنایا ہوا، کتھا اصلی سب ہم وزن لے کر مثل غبار بار یک پیس لیں دورتی نسوار کی طرح ناک میں کھینچیں۔

نکسیر کا خون بند کرنے میں تیر بہدف ہے۔

- پوٹاشیم پرمیگنٹ (کنوے کی لال دوا) چھ گرام سوڈا بائی کارب 50 گرام پیلے پوٹاشیم پرمیگنٹ کو اچھی طرح کھرل کر لیں پھر سوڈا بائی کارب شامل کر کے کھرل کرتے جائیں جب تیار ہو جائے مضبوط کارگ لگا کر شیشی میں رکھ لیں۔

یہ دوا چھینک لانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی اس کے استعمال سے فوراً چھینکیں شروع ہو جاتی ہیں اور بکثرت چھینکیں آتی ہیں یہاں تک کہ بعض اوقات ان کو روکنے کے لئے گھی خالص کی نسوار لینی پڑتی ہے۔

اس کے استعمال سے بکثرت چھینکیں آ کر ناک کے کیڑے گاڑھا مواد اور جما ہوا نزلہ خارج ہو جاتا ہے۔ در دوسر، درد شقیقہ کیلئے بھی مفید ہے، بہترین لاجواب چٹکھ ہے

● **نسوار:** نک چھنی چھ گرام، سوٹھ، دار چینی ہر تین گرام تمبا کو سادہ بارہ گرام کافور ایک گرام سب کو مثل میدے کا سفوف بنا کر مضبوط کارگ والی شیشی میں بحفاظت رکھیں۔ وقت ضرورت نسوار لیں یعنی ناک میں زور سے سوٹھیں اس کے استعمال سے چھینکیں خوب آتی ہیں اور بند نزلہ جاری ہوتا ہے۔

● پوٹاشیم پرمیگے نیٹ ایک گرام کو کھرل کر لیں اور جائیکھل ایک تولہ نہایت باریک کھرل کیا ہوا دونوں ملا کر پھر خوب ملا کر کھرل کر لیں۔

دو چاول نسوار ناک میں سرک لیں۔ اس کے استعمال سے فوراً چھینکیں آتی ہیں اور ناک کا مادہ بخوبی صاف ہو جاتا ہے۔

● **دوغن گل:** تازہ گل سرخ کی پتھڑیاں، سات گرام کو سرسوں کے تیل ایک سو بیس گرام میں ملا کر خوب پکالیں جب خالص تیل رہ جائے تو چھان کر رکھ لیں۔

صبح دو پہر شام تین تین قطرہ ناک میں ڈالیں۔

ناک بند ہونا، نکسیر، ناک کی خشکی ناک کی بدبو، پنس، ناک کی کھجلی اور ناک کی بہت سے بیماریوں کو دور کرنے کے لئے بہترین دوائی ہے۔

### منہ، زبان اور حلق کے امراض

منہ کے دانے اور چھالے: گاؤ زبان کی پتی جلا کر کوئلہ بنالیں اور پیس کر منہ میں چھڑکیں مسوڑھوں کے زخم منہ کے چھالے پھٹکری بریاں چھ گرام ایک پاؤ پانی میں اچھی طرح ملا کر کلیاں کرائیں گراس دوا کا غرغہ اچھی طرح کرائیں تو کو اگر ناکوے کے لٹکنے سے کھانسی ہونا بھی دور ہو جاتی ہے اس طرح اس کے استعمال سے منہ میں تھوک زیادہ آنا، رال بہنا مسوڑھوں سے خون آنا، دانتوں کا ریزہ ریزہ ہو کر ٹوٹنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

## حلق اور تالو کا زخم

10 گرام ہلدی نیم کوب ایک سیر پانی میں اتنا پکائیں کہ پاؤ سیر رہ جائے چھان کر غرغہ کرنے سے تالو اور اس کے اطراف کے زخموں میں مفید ہے۔

● شہتوت کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے غرغہ کرانے سے حلق کی سوجن اور ٹانسلز کے درم کو آرام ہو جاتا ہے۔

● تل کا تیل نیم گرم دودو قطرہ نیم گرم صبح و شام دونوں کانوں میں ڈالنے سے ٹانسلز کی سوجن دور ہو جاتی ہے۔

● سفوف گٹھلی جامن شہد کی مدد سے گوندھ کر جنگلی پیر برابر گولی بنالیں ایک ایک گولی منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ یہ گولیاں آواز کو سیریلانا بناتی ہیں۔ بیٹھی ہوئی آواز، آواز کا بھاری پن، گلے کی حرا بی کو دور کرتی ہیں۔

**سفوف قلاع:** زہر مہرہ محلول، کباب چینی بنسلو چن اصلی، دانہ الاچھی کلاں کتھا سفید اصلی، زیرہ گلاب، برگ گاؤ زبان سوختہ ہر ایک چھ گرام کا فورڈیرہ گرام سب کو باریک پیس کر رکھیں لیں۔

منہ یا زبان میں چھالوں اور دانوں پر روزانہ تین چار بار لگائیں اور رال بہائیں۔ منہ اور زبان کے سفید اور سرخ دانوں کو دور کرنے کے لئے اکسیر ہے۔

**حب الصوت:** مغز بادام، تخم السی بریاں، مغز چلغوزہ ہر ایک 9 گرام کثیرا گوند، گوند بول بریاں ہر ایک ساڑھے چار گرام رب السوس تین گرام سب کو پیس کر شہد سے مٹر برابر گولیاں بنالیں۔

ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں دن میں کئی بار۔ بیٹھی ہوئی آواز اور نزلہ سے گلا پکڑنا کیلئے بہت مفید ہے واعظوں، تقریر کرنے والوں کے لئے مفید ہے۔

## کھانسی دمہ اور سینے کی بیماریاں

دسمبر اور جنوری میں اکثر بچے بوڑھے، عورتیں کھانسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں جس کی بڑی وجہ موسم کی تبدیلی ہوتی ہے ہلکی ہوا اور شبنم میں چلنے پر کھانسی بلغم سینے میں تکلیف اور پسلیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس موسم میں کھانسی سے بچنے کے کارآمد آزمودہ نسخے حسب ذیل ہیں۔

### بلغمی کھانسی

بیج دھتورہ کلا شدہ 50 گرام، ریوند چینی 20 گرام، سوٹھ 20 گرام، گوند کیکر 20 گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) پس ہوئی 20 گرام۔ تمام ادویات کو نہایت باریک پیس کر خود کے برابر گولیاں بنائیں اور بوقت ضرورت دن میں تین بار ایک ایک گولی پانی کے ساتھ دیں۔

### خشک کھانسی

مغز بادام دس گرام، عقرقرہ دس گرام، خشخاش دس گرام، ملٹھی (چھلی ہوئی) چار گرام، گوند کیکر چار گرام، شکر تیغال تین گرام۔ تمام ادویات کو نہایت باریک کوٹ پیس لیں، اور شہد کی مدد سے دانہ مٹر کے برابر گولیاں بنا کر منہ میں رکھ کر چوسیں۔ خشک کھانسی کے لیے مفید ہیں۔

## چھاتی کا درد

موم دس گرام، لوبان تین گرام، تل کا تیل 50 گرام، تیل کو گرم کر کے موم ڈال کر، لوبان باریک کر کے ملا لیں اور چھاتی پر ملیں۔ اس کے استعمال سے بلغم باہر نکل جاتی ہے اور چھاتی کے درد کو آرام آ جاتا ہے۔

**کھانسی:** کا کڑا سنگی، پپلی، سہاگہ، یہ تینوں ادویات ہموزن لیکر سفوف بنائیں اور گولیاں بقدر بخود بنائیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں، پہلی خوراک سے ہی فائدہ معلوم ہوگا۔

**نسخہ 2:** کا کڑا سنگی، پپلا مول، سیندھانمک، گوند کیکر، ہر چہار ادویات برابر وزن لے کر کوٹ پیس لیں اور چنے کے برابر گولیاں بنائیں، خوراک ایک گولی، کھانسی کے لئے بہت مفید ہیں۔

## کالی کھانسی

اجوائن دیسی 50 گرام، اجوائن خراسانی 50 گرام، نمک سانہر 50 گرام۔ ان سب ادویات کو ایک کسورے میں (مٹی کا پیالہ) بند کر کے کسی محفوظ جگہ پر چار کلو اپلوں کی آگ دیں، سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں۔

**مقدار خوراک:** چار گرام کی مقدار میں شہد کے ساتھ دیں، یہ کالی کھانسی کے لئے نہایت مفید ہے۔

**نسخہ 1:** کالی کھانسی کو میعاد تسلیم کیا جاتا ہے، اس دوا کے چند دن کے استعمال سے مرض سے پیچھا چھوٹ جاتا ہے۔ ڈھا کے پتوں کی راکھ میں بقدر ضرورت بھونا ہوا نمک سوئجل (کھانے کا نمک) ملا لیں تاکہ ذائقہ ٹھیک ہو جائے یا ہم وزن لے کر کوزہ گلی میں بند کر کے آگ دے کر کشتہ بھی کر سکتے ہیں، سب کو پیس کر کام میں لاویں۔

ایک سے دو رتی تک دن میں تین چار بار چٹائیں، کالی کھانسی کا بہترین تریاق ہے۔  
**نسخہ 2:** دیسی اجوائن 50 گرام کو توڑے پر رکھ کر نیچے آگ جلا دیں، اور ہلا ہلا کر راکھ کر لیں، پھر اس میں 50 گرام شہد ملا کر حل کر لیں، ایک سال سے پانچ سال کے بچوں کو ایک گرام چٹائیں، بلغمی کھانسی اور بلغمی دمہ کے لئے بھی از حد مفید ہے۔

**کھانسی:** ملٹھی دس گرام، کالی مرچ ڈیرہ گرام، سوٹھ پانچ گرام، تمام ادویات کو باریک پیس کر چھان لیں۔ اس کو گڑ میں ملا کر پیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی رات کو نیم گرم پانی سے استعمال کرائیں، کھانسی کے لئے مفید ہے۔

**شربت کھانسی:** عناب ولایتی 30 دانے، لسوڑا 50 دانے، خطمی، خبازی، گل بنفشہ ہر ایک 60 گرام، زوفا، ملٹھی (چھلی ہوئی) ہر ایک 35 گرام، پر سیاؤشاں 30 گرام، انجیر زرد 20 عدد۔

**ترکیب تیاری:** تمام ادویات کو موٹا موٹا گوٹ کر رات کو ایک کلو پانی میں بھگو دیں، صبح جوش دے کر پانی چھان لیں۔ اور چینی 750 گرام شامل کر کے شربت تیار کر لیں۔  
خوراک 25 گرام سے 50 گرام عرق گاؤ زبان یا پانی ملا کر صبح اور شام دیں کھانسی، نزلہ، زکام کے لئے مفید ہے، بلغم نکالتا ہے۔

## دمہ، آستھما (Asthma)

**دوائے دمہ:** نمک خوردنی پیس کر اس پر آک کا دودھ سات بار ڈال کر خشک کر لیں پھر کسی مٹی کے برتن میں گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں، بعدہ نکال کر باریک کر کے رکھیں، آدھی رتی کے قریب دمہ والے کو ہمراہ کھانڈ اور خشک دمہ والے کو ہمراہ مکھن دیں، دمہ کے لئے از حد مفید ہے۔ کٹھالی اور تیل سے پرہیز رکھنا از حد ضروری ہے۔

**نسخہ 2:** اجوائن 30 گرام، چینی کی پیالی میں ڈال کر دو مرتبہ شیر مدار سے تراور خشک کریں، بعد اناں دیسی کے دو ٹکڑے کر کے ایک ٹکڑے کے دانے نکال کر اس

میں اجوائن بھر کر دوسرے ٹکڑے کو اوپر رکھ کر ملتان مٹی سے گل حکمت کر کے اُپلوں کی آگ دیں، بعد مٹی اتار کر انار کا سفوف بنا کر حفاظت سے رکھیں۔ روزانہ چوتھائی رتی شہد میں دیں۔ دورہ کے وقت دینے سے دورہ رُک جاتا ہے، بلغم پیدا کرنے والی خوراک سے پرہیز کریں۔

**نسخہ 3:-** پوکھر مول 24 گرام، کا کڑا سنگی 12 گرام، پپیل چھوٹی 6 گرام، کا پھل 3 گرام، سیندھا نمک ڈیڑھ گرام۔ تمام ادویات کوٹ چھان کر 24 خوراکیں بنائیں، ایک خوراک صبح اور ایک خوراک شام شہد کے ساتھ دیں۔

**دمہ کے لئے :-** برگ دھتورہ 50 گرام، برگ بھانگ 50 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، ان سب کو کوٹ چھان کر تھوڑی مقدار میں آگ پر جلائیں اور مریض کو دھونی دیں، کھانے کے لئے کشتہ ابرق سفید ایک سے دو چاول شہد خالص 6 گرام میں دیں یا سوم کلپا بوٹی کا سفوف بنا کر دس سے پندرہ گرام تک دیں۔

**نسخہ 1:-** اجوائن دیسی، اجوائن خراسانی، مرچ سیاہ، اجمود، پپلا مول، سوٹھ، نمک، نمک کھاری، گودہ گھیکوار، تمام ادویات سے تین گنا بڑا مٹی کا برتن لے کر ادویات ڈال کر گل حکمت کر کے اُپلوں کی آگ میں جلائیں، یہ دوا دو سے تین رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

### خون تھوکنے کا

1- برگ بانسہ 20 گرام لے کر 125 گرام میں گھوٹ کر صبح و شام پلائیں۔

2:- گيرو کے استعمال بھی اس مرض میں مفید ہے۔

3- ہڑتال گوندنی کوٹوں پر رکھ کر جلائیں اور 2 سے 4 چاول شربت انجبار کے ساتھ دن میں دوبار کھلائیں۔

4- کہر باشمی:- کہر با، گوند کیر، ناشائستہ، مغز تخم کھیرا، مغز تخم کدو، ہر ایک تین تین گرام، گل انار، ہر ایک دو دو گرام۔ تمام ادویات کو باریک کر کے لعاب اسپغول میں ملا کر چار چار

گرام کی نکیہ تیار کریں۔ چار سے چھ گرام تک کی مقدار میں شربت انجبار یا شربت چندن سے دیں۔ پھپھڑے کی خونی قے، بوا سیر خونی، خونی پیشاب، زخم گردہ اور مثانہ میں مفید ہے۔

### جرّی بوٹیوں کے ذریعے دمہ کا علاج

1- آک کی جرّی 30 گرام، اجوائن 20 گرام، دونوں کو خوب اچھی طرح باریک پیس کر 50 گرام گڑ ملا کر پنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح کو پانی کے ساتھ دیں۔  
2- دمہ کے دورہ کے وقت بانسہ کے خشک پتے چلم میں رکھ کر پینے سے دورہ رُک جاتا ہے۔

3- سونف 50 گرام کو کسی مٹی کے کوزہ میں ڈال کر اوپر سے آک کا دودھ اتنا ڈالیں کہ تر ہو جائیں، پھر انہیں سایہ میں خشک کر لیں اور کوزہ میں بند کر کے خشک کریں اور دس کلو اُپلوں کی آگ دیں۔ اگر سفید راکھ تیار ہو جائے تو ٹھیک، نہیں تو دوبارہ اسی طرح آگ دیں۔ اور باریک پیس کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔

**مقدار خوراک :-** آدھی رتی سے ایک رتی تک چینی میں ملا کر دیں۔ آٹھ دن میں پورا آرام ہوگا۔

### کھانسی بلغم کے لئے مجرب چٹنی

میرے والد محترم بڑے حکیم صاحب مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی رحیمی شفا خانہ آنے والے مریضوں کے لئے ہمیشہ گھریلو چٹنی بتلاتے ہیں جو بڑی ذائقہ دار اور مجرب ہے۔

**نسخہ :-** اسی 50 گرام، مغز بادام 50 گرام، چلغوزہ 50 گرام، پستہ 50 گرام، سوٹھ 50 گرام، کالی مرچ 100 گرام، تمام چیزوں کو صاف کر کے ہلکے آنچ پر توڑے پر اچھی طرح بھون لیں جب خوشبو پیدا ہو جائے تو ٹھنڈا کر لیں اور باریک کوٹ

## شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ کی مزید تالیفات

- 1 خواہوں کی تعمیر اور ان کی حقیقت (اول دوم) 23 انجمن دیندار مسلمان نہیں
- 2 انوار طریقت 24 اسرار طریقت
- 3 امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم) 25 قرآن و سنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
- 4 عورت پر اسلام کی مہربانیاں 26 گناہوں کے انبار (اول دوم)
- 5 اسلام میں عورت کی عظمت 27 فیضانِ گنگوہی
- 6 مفتاح الصلوٰۃ 28 افادات حکیم الامت
- 7 زیاراتِ حرمین شریفین 29 رمضان المبارک کے فضائل و مسائل (اول دوم)
- 8 طالباتِ تقریر کیسے کریں (اول تا دہم) 30 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
- 9 خواتین کے لئے منتخب تقاریر 31 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
- 10 تصوف اور سلوک کی حقیقت 32 اہل معرفت کی راہیں
- 11 عملی زندگی 33 ملفوظات حبیب الامت (جلد اول تا سوم)
- 12 مجالس حبیب الامت 34 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
- 13 خطباتِ رحیمی (اول تا دہم) 35 بیاضِ حبان (طب)
- 14 سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ 36 کلید شفاء (طب)
- 15 فضائلِ اعمال کی فضیلت و اہمیت 37 بحرِ طب سے چند موتی (طب)
- 16 دعوتِ فکر و عمل 38 صحتِ مند زندگی کے راز (طب)
- 17 کنز العارفین 39 کینسر کا مجرب علاج (طب)
- 18 اعمالِ سالکینِ خصالِ عارفین 40 بچوں سے علاج (طب)
- 19 ایمان اور اعمالِ حسنہ 41 ترکِ کارہوں سے علاج (طب)
- 20 انوارِ سالکین 42 فاسٹ فوڈس موت کا سامان
- 21 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول) 43 دل کے امراض کا مکمل علاج
- 22 خطباتِ حبان برائے دخترانِ اسلام (اول تا دہم)



چھان کر چار سو گرام اصلی شہد ملا لیں نہایت لطیف و ذائقہ دار چٹنی تیار ہے، شیشے کے مرتبان میں محفوظ کر لیں۔

**طریقہ استعمال:** صبح، دوپہر، شام تین تین گرام چاٹ لیں اور پانی تھوڑے وقفے کے ساتھ گرم گرم پیئیں۔

**فائدہ:** خشک کھانسی، بلغمی کھانسی، سینے میں آواز میں مفید ہے۔ (محمد فاروق اعظم حبان قاسمی)



بجاء اللہ تعالیٰ ”دمہ کا مجرب علاج“ تکمیل کو پہنچی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ محمد و آلہ و اصحابہ اجمعین برحمتک یا ارحم الراحمین

**طالب دعا**

ادنیٰ خادم طب: محمد ادریس حبان رحیمی چرتھا ولی

مقیم حال رحیمی شفا خانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ: ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۳۸ھ مطابق ۱۸ جنوری ۲۰۱۷ء

